

TUDOR ILIE

LIVIU GHEORGHE

MIHAI MINOIU

# CARTEA FEMEII

10+1 MODALITĂȚI NATURALE  
DE ÎNFRUMUSEȚARE ȘI  
ARMONIZARE



EDITURA KAMALA - Colecția TERAPII NATURALE

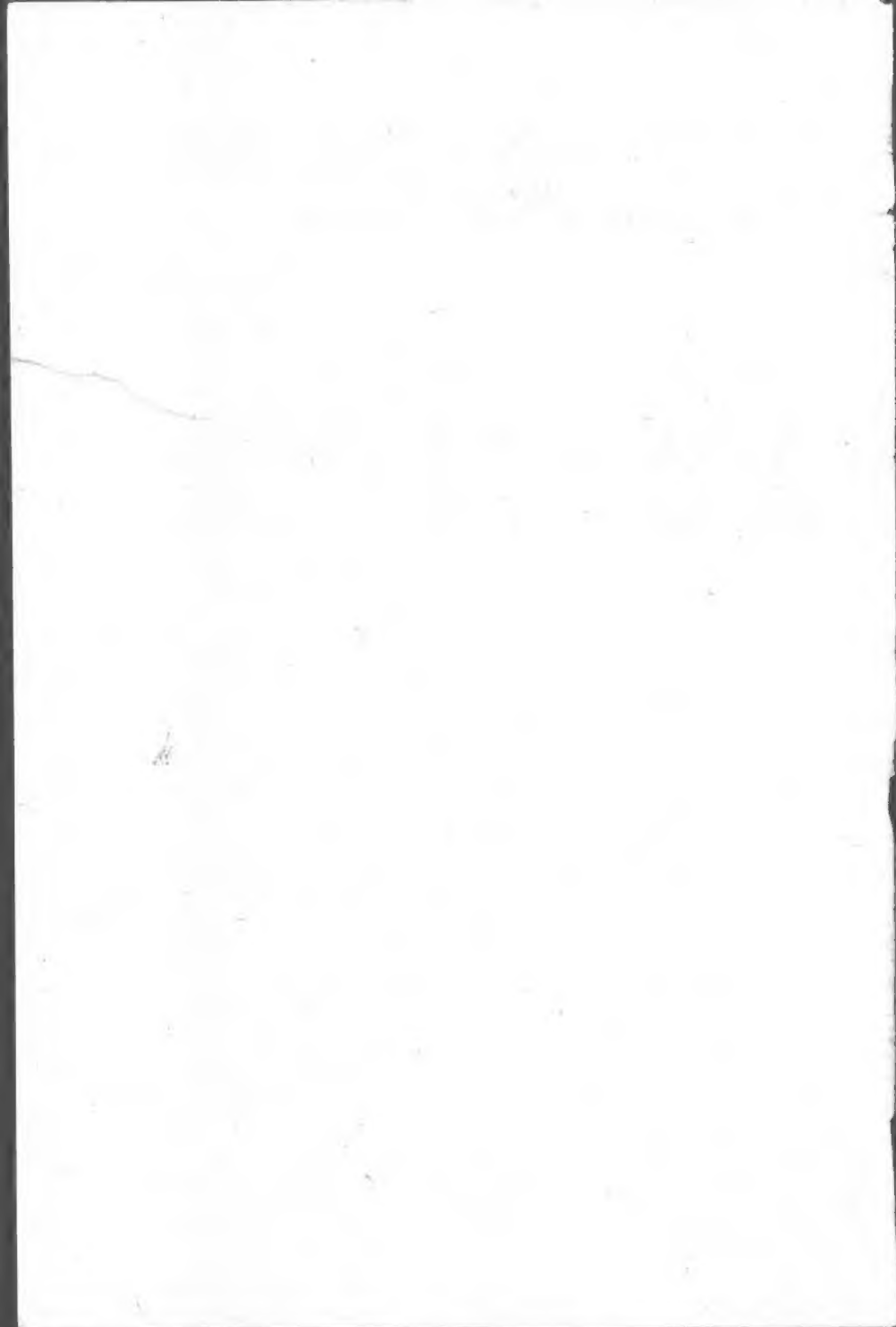
TUDOR ILIE

LIVIU GHEORGHE

MIHAI MINOIU

---

**CARTEA FEMEII**  
**din tainele frumuseții feminine**



MIHAI MINOIU

TUDOR ILIE

LIVIU GHEORGHE

# **CARTEA FEMEII**

## **din tainele frumuseții feminine**

COLECȚIA "TERAPII NATURALE"

EDITURA KAMALA

- 2001 -



Tehnoredactare: Sebastian Teodor  
Coperta: Mihai Minoiu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale**

**ILIE, TUDOR**

**Cartea femeii: 10+1 modalități naturale practice de înfrumusețare** / Tudor Ilie, Liviu Gheorghe, Mihai Minoiu - Brașov: Kamala, 2001

p. ; cm. - (Terapii naturale ; 8)

ISBN 973-85941-1-2

I. Gheorghe Liviu

II. Minoiu, Mihai

616-055.2

COPYRIGHT EDITURA KAMALA, 2001

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate editurii Kamala

Printed in Romania  
 **grupul drago print**  
**fed print sa**      O societate Butan Gas 

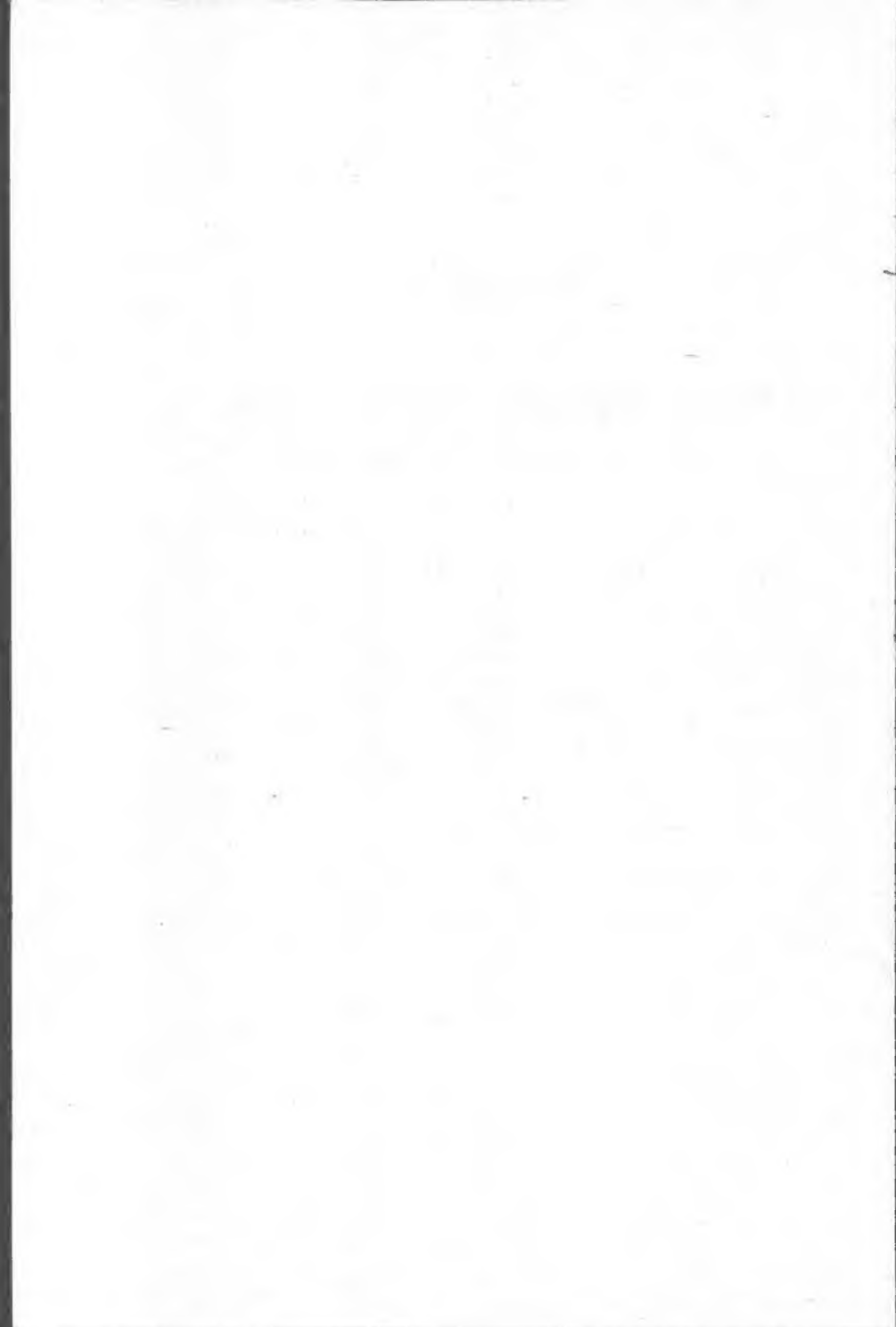
B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31, sector 5, București, ROMÂNIA

Telefon: 335.93.18; 335.97.47

Fax: 337.33.77

## **Partea I**

**O nouă perspectivă asupra  
frumuseții feminine**



---

## INTRODUCERE

---

Impactul creat asupra bărbaților de volumul "Cartea bărbatului" apărută la editura noastră în 1999 și reeditată apoi de 3 ori a fost previzibil. Un semnal de alarmă și o metodă concretă eficientă și rapidă de armonizare a condiției masculine prin metode naturale a fost apreciată la superlativ de către cititorii noștri de sex bărbătesc, cu care am și intrat într-un larg dialog. Surpriza cea mare însă a constituit-o pentru noi interesul extraordinar ... al femeilor orientat asupra acestui subiect. Femeia amantă sau iubită, prietenă sau colegă, soție sau mamă, bunică sau mătușă ne-au sunat sau ne-au scris să ne solicite lucrarea și să ne mulțumească pentru apariția acestei cărți. O emoție profundă am trăit-o în prejma Crăciunului când răspunzând unui apel telefonic o doamnă mai în vârstă mi-a spus: "Vă rog să-mi trimiteți 3 cărți căci am 3 fii și nu cred că există un cadou mai potrivit pentru acești cavaleri ai mei." Surprizele au continuat și ne-au făcut să înțelegem că această lucrare și-a atins scopul, ea oferind soluții practice în vederea trezirii și armonizării condiției masculine și în același timp deschizând o perspectivă mai profundă asupra a ceea ce numim "viața în cuplu".

În prezenta lucrare intitulată simetric și necesar ... "Cartea femeii" urmărim să punem într-o lumină nouă acest univers complex și totodată fascinant al "eternului feminin". Sperăm că perspectiva inedită de analiză și soluțiile recomandate în sensul transformării și armonizării condiției feminine să acopere un mare gol existent în această direcție oferind răspunsul la o întrebare pe care cel puțin o dată în viață și-a pus-o orice femeie: "Care este modelul de armonie sau de frumusețe spre care ar trebui să tindă și ce trebuie făcut pentru a-l atinge?".

De-a lungul timpului au fost oferite diferite criterii ale frumuseții și

armoniei feminine și variate modalități de a le atinge. Din cercetările noastre putem afirma că multe astfel de criterii și curente au fost conjuncturale, fără substanță, iar modalitățile ce vizau transformarea și armonizarea condiției feminine lipsite de acea eficiență care să le impună fără comentarii în lupta cu timpul. Există însă o explicație a acestei situații. Mulți dintre acei autori au ignorat legătura profundă care există și se manifestă permanent între toate planurile ființei. Au uitat sau poate nu au știut niciodată că frumusețea irumpe din seva adâncurilor. Uitând astfel de acele profunzimii ale sufletului și spiritului feminin, uitând, în ultimă instanță, de sine, ei au pierdut harta secretă ce le-ar fi permis explorarea aceluia sublim tărâm făgăduit. Acolo, Adevărul și Binele se unesc perpetuu zămislind Frumusețea - eterna seducătoare și aducătoare de fericire. Trezirea acestei conștiințe de sine prin cunoașterea profundă a naturii noastre profunde determină o adevărată și traică modificare structurală care se va reflecta în toate planurile ființei: fizic, psihic, mental și spiritual.

Această carte prezintă pe larg programul VENUS de trezire și armonizare a condiției feminine.

În cadrul programului VENUS, susținut în anul 1998-1999 de grupul de cercetare Ayurveda al Centrului Naturist Kamala din Brașov, s-a urmărit prin metode specifice crearea aceluia "laborator interior" care să permită descoperirea și asimilarea de către fiecare femeie participantă a propriului tip de frumusețe care se exprimă atât de nuanțat pe fiecare nivel al ființei în parte. Se pleacă de la 2 premise esențiale:

**1. Fiecare om (și implicit fiecare femeie) în parte are un anumit tip constituțional determinat de prezența în proporție diferită în structură a celor trei Dosha-uri (Kapha, Pitta și Vata).**

**2. Fiecărui tip constituțional îi corespunde un anumit arhetip de frumusețe, spre care fiecare femeie trebuie să tindă.**

În continuare prezentăm principiile fundamentale care ne-au ghidat în structurarea și asocierea diferitelor modalități de lucru în cadrul acestui program de armonizare.

Legătura între frumusețe, feminitate și spiritualitate este indisolubilă. Prin frumusețea plenar manifestată a femeii, spiritualul devine tangibil chiar în lumea (noastră) terestră. Frumusețea adevărată este lipsită de vulgaritate, de indecență, de ipocrizie - de unde și dictonul pe care, din păcate, puțini îl înțeleg: "Ce e frumos și lui Dumnezeu îi place".

Frumusețea adevărată începe acolo unde se termină falsitatea, înșelătoarele aparențe ale personalității, confuziile între instinctual și spontan, uniformizarea. Frumusețea este în directă legătură cu

exprimarea neîngrădită a individualității, a celui ceva care deosebește o floare de altă floare, un nor de alt nor și o femeie de altă femeie.

Păcatele fundamentale făcute de oameni împotriva adevăratei și sfinte frumuseți sunt: **vulgarizarea, uniformizarea și pierderea finalității procesului de înfrumusețare care este spiritualizarea.**

### **Vulgarizarea**

Este un "păcat" atribuit mai ales bărbaților, care au văzut, și mulți mai văd, în frumusețe în general și în cea a femeii în special o sursă de plăceri facile. Firesc, într-o societate în care elementul spiritual lipsește sau este pervertit, instinctul domină, fie prin exacerbare, fie prin reprimare sau, și mai "bine", prin amândouă. Cei care au opus spiritualul umanului au avut grijă să acopere cât mai bine frumusețea feminină cu haine, cu voaluri, cu interdicții, cu centuri de castitate, cu ziduri, cu dogme, cu obsesii fanatico-"religioase". Cei care au confundat umanul cu instinctualul au pornit în sens invers - au eliberat femela de constrângerile vestimentare vechi și i le-au sugerat cu abilitate pe cele noi, au lărgit zidurile în jurul ei, au creat 10 curente divergente - de la cel feminist la cel patriarhal conservator - după care au început să le manipuleze, să le facă să interfereze, ajungând în etapa în care în fiecare an toată populația de pe glob află cum ar trebui să arate, să se poarte, să se manifeste femeia... Și așa am ajuns la al doilea păcat:

### **Uniformizarea**

De-a lungul timpului creatorii de modă, stilisti, simplii admiratori ai frumuseții feminine au încercat să creeze și să impună tipul femeii ideale. Unii au preferat genul matern cu pieptul generos, plin de vitalitate, cu un psihism caracterizat de tandrețe, sacrificiu și stabilitate. Alții au preferat femeia de un cu trăsături ferme, cu pieptul clar conturat, îndrăzneț, cu o conformație a picioarelor și taliei felină, cu un temperament arzător. În fine, mai nou, a apărut preferința pentru femeia eterată, cu un fizic foarte delicat, suplu, cu un piept delicat conturat sau, și mai nou, femeia anorexică<sup>1</sup>, cu trupul transparent, cu privirea pierdută - un tip evident dizarmonios, dar care arată o anumită deviație în plan psihic și comportamental a celor care îl preferă. Această ultimă modă a împins milioane de femei la cure de înfometare, care ruinează în egală măsură fizicul și psihicul. Pentru a nu se mai ajunge la asemenea erori este necesar să realizăm că fiecare femeie are un anumit tip constituțional, cu care s-a născut, care îi este înscris genetic și nu poate fi schimbat prin "loviturile de ciocan" ale unor diete, regimuri, metode aberante. Fiecare

1. Anorexie = boală manifestată prin absența apetitului, absență ce duce la o slăbire accentuată a corpului fizic. Anorexia este întâlnită mai frecvent în boli cum ar fi cancerul, infecțiile cu virusul HIV, în tulburările psihice.

tip constituțional are farmecul său, de care femela trebuie să devină conștientă. Pierderea ideii fundamentale de individualitate, de unitate în diversitate duce implicit la pierderea principalului scop al vieții umane - spiritualizarea.

### **Pierderea scopului procesului de înfrumusețare care este spiritualizarea**

Iată problema fundamentală, care face să treacă dezorientate prin viață milioane de femei care doresc toate, conștient sau subconștient, să afle, să experimenteze ce înseamnă să fii cu adevărat femeie.

Vorbiți unei femei despre propria ei frumusețe. Este posibil ca la început să se simtă stânjenită, să nege afirmațiile dumneavoastră, dar apoi ea se va îmbujora; oricât s-ar strădui să nu vă asculte, auzul ei va fi cuprins, acaparat de cuvintele care-i vorbesc de ceva care este sădit în inima ei - frumusețea. În timp ce cuvintele conturează trăsăturile chipului său, intîmele corelații între mișcare și forma fizică, ochii săi nu pot să nu strălucească de interes. Cuvintele sincere, directe, potrivite, spuse cu convingere vor deschide aproape instantaneu în ea porți necunoscute ale sufletului, din care vor răzbate diafane sentimentele, gândurile, năzuințele. Oare ce este mai frumos în acel moment: ceea ce ați zugrăvit în cuvinte sau ceea ce simte ea în momentul în care o ajutați să-și simtă o parte din frumusețe?

Iată un exemplu de întrebare absurdă: "Oare care este femela mai frumoasă: cea cu un fizic atrăgător, cea cu o inimă bună sau cea inteligentă?" Totuși, și la o întrebare absurdă se poate da un răspuns înțelept: "Cea mai frumoasă femeie este cea care are un fizic atrăgător (prin proporție și rafinament), o inimă vie, o minte luminată și este pătrunsă de suflul protector și misterios al spiritualității, al apropierii de ceea ce este sfânt."

Atunci când o femeie aspiră la frumusețe, ea descoperă în remodelarea propriului trup un prilej de a se lăsa pătrunsă de misterul sufletului care locuiește în acesta. Ea va trece de barierele impuse de tiparurile model, va descoperi individualitatea și unicitatea propriului corp, va experimenta sensibilitatea fiecărei părți a trupului, va lua cunoștință cu învelișurile de energie vitală, de energie psihică și mentală care se află dincolo de trup și îl susțin.

În această aventură a cunoașterii ea va trebui să fie ghidată de o învățătură, de un fundament care să contureze ferm drumul de urmat, fără a îngradi frumusețea și spontaneitatea fascinantului proces al redescoperirii frumuseții.

Un prim pas în înțelegerea propriei ființe este descoperirea individualității cu care fiecare dintre noi ne-am născut. Acceptarea ideii

“Sunt unică!” nu o să ne ajute prea mult. Mute (sau nu) întrebările: prin ce sunt unică, de ce sunt unică, cum sunt unică, în ce sens, etc. vor fi jarul ascuns al unui dor de a cunoaște, de a înțelege și de a trăi realitățile din ființa noastră.

Dacă fiecare femeie ar avea o formă fundamental diferită de altă femeie, lumea în care trăim ar fi o combinație neomogenă de forme geometrice incompatibile între ele. De aceea o femeie este dintr-un anumit punct de vedere asemănătoare cu o altă femeie (așa cum un bărbat este oarecum identic cu un alt bărbat). Natura a mers mai departe și a sesizat nevoia de a ne regăsi mai profund unele în altele - s-a gândit Ea, Natura: “Văzând o femeie temperamentală, o altă femeie temperamentală, se va înțelege pe sine mai bine. Văzând o femeie-fluture o altă femeie-fluture va intui de ce există fluturi și femei și, în același timp, va ști ce înseamnă faptul că ea este acum o femeie-fluture”. Fiind sesizate asemănările între diferenții bărbați și între diferitele femei, oamenii au început să înțeleagă mai bine resorturile tainice ale vieții umane, au intuit metode de alinare, de vindecare, de reținere, de dobândire a fericirii și a bunăstării spirituale. Sesizând această diferențiere constituțională, vădită atât la nivel fizic, cât și la nivel psihic și mental, fondatorii medicinilor tradiționale din Antichitate, precum și homeopații și psihologii de astăzi s-au străduit să descifreze în Natură tipurile constituționale fundamentale.

Individualizarea pe tipuri constituționale este o idee încă în fașă în mediile științifice oficiale, dar ea va căpăta tot mai mult teren în viitoarele decenii, ajungând să desființeze multe din ideile eronate de astăzi privind alimentația, administrarea medicației, standardele de inteligență, de frumusețe etc.

Dintre diferitele clasificări pe tipuri constituționale făcute din Antichitate și până acum am ales împărțirea făcută într-un sistem medical tradițional - Ayurveda<sup>1</sup>. Motivul esențial care a stat la baza acestei alegeri a fost probarea acestui sistem de diferențiere a tipurilor constituționale de-a lungul celor câteva milenii de când el există, proba timpului fiind cea mai concludentă pentru determinarea valabilității unei idei sau a unui sistem de valori.

În prezentarea succintă a celor trei tipuri constituționale vom urmări să punctăm principalele caracteristici psihice și mentale, insistând pe aspectele fizice și vitale (dar nu numai) care țin de înfrumusețare. Vom da pentru fiecare tip constituțional denumirea sanscrită originală, urmărind să corelăm toate aspectele de principiu cu cele legate de problemele strict feminine descrise în această carte..

<sup>1</sup> Ayurveda înseamnă literal “știința vieții” (în limba sanscrită) și constituie sistemul medical tradițional indian





---

## Capitolul I

### CINE EȘTI TU ?

---

#### **Amintește-ți!**

Prin tine s-a născut acest univers,  
Prin tine Dumnezeu creează lumile,  
În tine, miracol sfânt, se află izvorul tuturor puterilor  
Și în tine luminează Domnul.  
Preafericito, amintește-ți cine ești  
Și din splendoarea inimii tale trezite  
Împărtășește tuturor ființelor  
Bucuria nestăvilită a iubirii.  
Ridică-te și rupe lanțurile uitării!  
Fie-ți dor de adevărul tău,  
Spală-te de noroiul cu care te-au împrăscat  
Cei orbi și lipsiți de dragoste,  
Aruncă zdrențele rutinei și neîncrederii,  
Căci trupul tău este frumusețea însăși  
Și voința ta este atotputernică  
Atunci când izvorăște din fericirea fără margini  
A cunoașterii de sine.  
Caută comoara sufletului tău  
Căci aceasta transformă povara vieții  
Într-o sfântă dăruire;  
Fie ca toate puterile lui Dumnezeu  
Să vegheze și să ajute la trezirea ta!



Să începem acum căutarea comorii din sufletul tău. Dacă ești în permanență plină de forță și fericită, emanând în jurul tău o tainică fascinație, dacă fiecare zi a vieții tale e plină de sens și luminată de iubire, atunci ești aproape de sufletul tău; fiind binecuvântată de Dumnezeu cu o viață atât de împlinită, gândește-te cu dragoste la toate femeile din această lume, urmărind să le transmiți fericirea de a trăi. Și roagă-te să poți aduce în această lume iubirea fără sfârșit a lui Dumnezeu.

Dacă nu trăiești plină de forță și bucurie fiecare zi a vieții tale, înseamnă că ai uitat de sufletul tău și de Lumina pe care Dumnezeu a sădit-o acolo.

De multe ori femeia uită de ea însăși, dăruindu-se celor dragi până la completa epuizare a resurselor fizice și psihice; ea poate să se dăruiască astfel ani, sau zeci de ani în șir, dar până la urmă, datorită necunoașterii unor legi divine, esențiale, ale vieții, femeia își pierde forța și strălucirea, uneori uitând chiar și de iubire. Ea uită treptat de comoara sufletului ei, și aceasta se îngroapă adânc sub praful obișnuinței, plictiselii, oboselii. În această carte urmărim să punem la dispoziția femeilor mai multe modalități practice prin care să-și trezească și să-și amplifice calitățile naturale cu care sunt înzestrate, să asimileze ceea ce aparent le lipsește, astfel încât să devină conștiente de rolul lor în sfințirea acestei lumi, în aducerea fericirii cerești pe pământ.

Citind cu atenție și aplicând imediat, în mod consecvent, modalitățile descrise în această carte, viața ta își va lărgi rapid orizonturile și vei trăi ca un cântec de bucurie, fiind pentru toți cei dragi prilej de încântare, refugiu sacru al celor aflați în nesiguranță sau durere. Tu poți fi sprijinul și forța prin care această lume rătăcită se va întoarce spre credință și dragoste; dar pentru ca această menire a vieții tale să se împlinească, trebuie mai întâi să te transformi tu însăși, să-ți transformi corpul, sufletul și mintea, să-ți educi voința, să ceri ajutorul îngerilor și al lui



Dumnezeu cât mai des, cu o mare credință, în fiecare împrejurare concretă a vieții de zi cu zi. Cunoașterea înseamnă putere, iar o ființă puternică poate dăruir extrem de mult și chiar această dăruire îi umple viața de o fericire constantă, pe care nimic din lumea această să nu o poate atinge. Bucuria de a face mereu bine celorlalți, la modul eficient și inspirat, atrage protecția sfinților, a îngerilor și face ca Dumnezeu să coboare în noi din ce în ce mai mult cu pacea și iubirea sa copleșitoare.

Uneori ești atât de grăbită să faci binele pe care tu îl vrei, încât nu ai timp să te încredezi dacă acțiunea ta este în sensul armoniei divine sau împotriva voinței lui Dumnezeu, ceea ce face ca viața să-ți opună uneori o obositoare rezistență, ca și cum te-ai lovi mereu și mereu de aceleași obstacole, sub diferite forme. Vei afla în această carte o mulțime de taine, prin care vei înțelege de unde provin piedicile și greutatea, stresurile și inhibițiile, mânia și frustrările care acoperă uneori sufletul tău plin de lumină; vei afla mai ales cum să depășești triumfătoare aceste slăbiciuni fără să acorzi un timp îndelungat zilnic pentru autotransformare, deoarece multe dintre modalități se pot practica în timpul zilei, concomitent cu acțiunile obișnuite, mărindu-le chiar eficiența.



O femeie plină de viață și puternică este inima unei familii, a unui grup sau a unui cuplu. Ea emană pretutindeni fericire, calm și iubire. Astăzi femeile uită să-și reîmprospăteze izvorul vitalității și se lasă cuprinse de slăbiciune fizică și psihică, nemaștiind cum să se refacă. Vom găsi în această carte modalități practice care permit o regenerare rapidă și eficientă, uneori chiar în timp ce realizăm activitățile obișnuite. Vom învăța să redevenim tinere și puternice, capabile de a ne dăruir atât la servicii, cât și acasă, fără a ne mai epuiza resursele. Uneori bărbatul nu apreciază cât de obositoare sunt activitățile casnice pentru o femeie obișnuită, care nu cunoaște anumite secrete ale puterii sale. Și atunci, el vede doar că mereu și mereu iubita sa este obosită, lipsită de veselie și fără chef de joacă, tocmai când vine seara și este timp de îndelungate

dezmierdări și apropieri intime pline de tandrețe. El nu este vinovat că tu ai uitat secretul unei nesfârșite puteri pe care Dumnezeu ți-a dăruit-o. Face parte din menirea ta în această lume să te regăsești pe tine și comoara sufletului tău care tăinuiește atâtea puteri. Fă din viața ta o victorie, o neconținută încununare, astfel încât fiecare zi să-ți aducă noi bucurii.

Starea de împlinire și de forță a unei femei care dispune de resurse

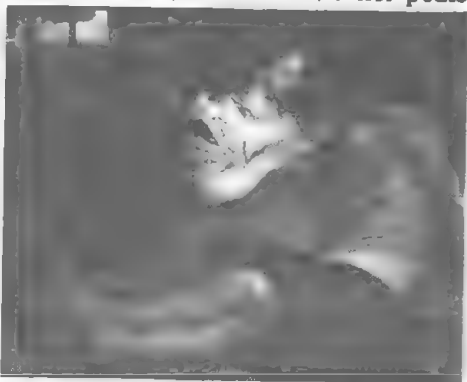
vitale poate fi amplificată prin comuniune intimă cu bărbatul iubit. Chiar dacă nu găsim întotdeauna timp pentru o fuziune amoroasă completă, putem uneori doar să ne jucăm cu ființa iubită, sărutându-ne și acoperindu-ne cu delicate mângâieri, urmărind să împărtășim iubitului starea noastră de bucurie și calm, să-i alungăm oboseala, să-i luminăm sufletul și mintea. Aproximarea generatoare de efervescentă erotică, de dorință aprinsă, creează în cei doi îndrăgostiți un dinamism regenerator care îndepărtează ca prin farmec oboseala și le umple inima de un preaplin al bucuriei. Astfel ei se reîntorc în lumea exterioară plini de forță, puritate și fericire, cu chipurile strălucitoare, atrăgând privirile celorlalți care șoptesc uimiți: "Uite, cât de fericiți sunt!"

Așa este deocamdată: doi oameni debordând de fericire constituie pentru ceilalți un prilej de uimire, în loc să fie ceva firesc. Trăim într-o lume decăzută spiritual, care a uitat să se bucure de ea însăși, în inima lui Dumnezeu. Firesc ar fi să ne mirăm când vedem doi oameni indiferenți unul față de celălalt, sau doi oameni supărați; ar trebui să fie un eveniment atât de rar, încât ei să-și dea imediat seama că e ceva în neregulă cu ei și să se lase molipsiți de fericirea entuziastă a tuturor. Dar mai e ceva timp până la o asemenea transformare a lumii. Oricum, fiecare dintre noi poate contribui la acest sublim ideal de armonie a umanității, urmărind să ne transformăm pe noi înșine mai întâi.

O femeie plină de bunătate și spirit de sacrificiu, dacă se cunoaște bine pe ea însăși, astfel încât să fie mereu puternică, este pe această lume un focar de sfințenie, care purifică și înalță tot ceea ce atinge, privește sau gândește. Ea transformă lucrurile și ființele într-un mod tainic și eficient, influențând conjuncturile și deciziile chiar ale unor oameni aflați în funcții înalte prin care se hotărăsc destine de importanță planetară sau pentru milioane de oameni.

Prin însăși natura ei, femeia poate trezi în ea însăși o putere uluitoare prin care să orienteze spre bine și armonie foarte mulți oameni, ajutându-i astfel fără ca ei măcar să bănuiască. Despre aceste taine și puteri ascunse vorbește cartea pe care o citiți acum.

Când se generează în vârtoarea evenimentelor zilnice un conflict aprins, prezența iubitoare și plină de farmec a unei femei puternice și elevate poate dirija energia perturbată spre nivele superioare, făcând astfel încât fiecare să manifeste în prezența ei numai aspectele superioare.



rafinat ale ființei, și, așa cum nu te poți certa în prezența unui inger, pentru că el generează doar bucurie și pace, în mod asemănător, să te poți controla sau transforma în bine datorită prezenței Femeii.

Multe din proiectele de transformare a lumii s-au hrănit din puterea femeilor. Această putere a voinței generează începuturi care cuprind în ele, în mod tainic, o energie uriașă capabile să trezească și să focalizeze entuziasmul multor ființe către o anumită acțiune. Chiar dacă bărbatul este cel care găsește un nou drum, printr-o inspirație genială, totuși femeia este cea care îl inspiră plină de iubire și îl susține de-a lungul noului său drum. O femeie plină de entuziasm și dinamism creează mai mereu în jurul ei o efervescență a vieții trăite din plin, ca o flacără ce își dăruie permanent lumina și căldura.

Femeia este iubire. Ea se hrănește din iubire, rezistă prin iubire, se luptă prin iubire și își savurează victoria iubind. Când sufletul tău este plin de iubire, trăiești senzația delicioasă de a fi îndrăgostită; și atunci comoara din sufletul tău strălucește răspândindu-și razele pline de fericire nu doar asupra ființei iubite, ci pretutindeni, tot timpul, ca o splendoare luminoasă ce există pentru tine în toate lucrurile și toate ființele, încât îți vine să îmbrățișezi copacii și cerul, să mângâi iarba și frunzele pomilor, să răzi în sufletele tuturor copiilor, să cânti și să zbori ca păsările, să umpli de bunătate inima bătrânilor; simți nevoia să pătrunzi pretutindeni și să impregnezi totul cu bucuria ta nestăvilită care nu mai încape nicăieri și crește mereu.

O, tu, ființă preafericită, soarele strălucește acum în sufletul tău și cerul întreg este cuprins în tine! Chipul tău luminează și puterea ta este fără margini, căci nimic nu poate opri iubirea nestăvilită a unei ființe îndrăgostite. Bucură-te, mireasă, care te-ai îmbrăcat în albul fericirii cerești și ții inima ta trează în focul iubirii! Îndrăgostește-te în fiecare zi de iubitul tău, de lumina soarelui, de copilul tău, de inimile oamenilor, de cerul nesfârșit, de sufletul poezilor, îndrăgostește-te!

Iubește din tot sufletul tău ceea ce miroși, ceea ce guști, ceea ce vezi, ceea ce atingi, ceea ce crezi sau visezi, căci viața ta se va sfinți prin iubire și te vei asemăna îngerilor. Prezența ta în această lume este poarta spre paradis: tu ești legătura dintre om și Dumnezeu, ca o rază strălucitoare ce unește inima omului cu iubirea nesfârșită a lui Dumnezeu.

Așa cum un măr își împlinește menirea abia când e copt, dulce și plin de savoare, tot astfel tu te apropii de menirea dintru începuturi atunci când deschizi ochii spre desăvârșire. Când o femeie trăiește plină de inocență și candoare, chipul și trupul ei emană prospețimea copilăriei. Veselia ei, aparent fără motiv, seamănă cu bucuria copilului care începe o nouă zi, cu gândul la joacă, lipsit de griji și ocrotit. Bărbatul care se îndrăgostește de femeia inger, dar și cel care doar în treacăt o admiră, se umple de puritate și gingășie, exprimând chiar fără să știe tot ceea ce este rafinat în sufletul

său. Cel mai sigur mijloc de a transforma, în timp, flințele apropiate, este acela de a trezi copilul din tine; manifestându-te astfel plină de spontaneitate, jucăușă, făcând ca orice supărare să se stingă imediat, topindu-se în râs sau glumă, vei modela caracterul și obișnuințele celor dragi, așa cum un copil transformă familia în care apare; el nu face nici un efort conștient în acest sens, și totuși, entuziasmul și puritatea lui



molipsitoare contaminează pe toți ai casei. Dar tu, ca femeie cu suflet de copil și aripi de înger vei face un efort conștient plin de blândețe și dragoste care, asociat cu radiația spontană de copil, să transforme mediul tău apropiat într-o lume cerească.

## CÂTEVA SEMNALE DE ALARMĂ



“Sexul conformist” al mentalității burgheze a oprit multă vreme manifestările erotice normale, armonioase. După ipocrita pudoare victoriană a secolului al XIX-lea, azi s-a ajuns la o libertate erotică fără precedent. O sexualitate obsedantă, obositoare, invadează viața publică. Nu se mai vorbește de iubire, nici despre eros, ci numai despre sexualitate. Filmat sub flash-uri, proiectat pe ecrane și afișat, misterul de odinioară nu lasă decât o anatomie oferită unei curiozități morbide și repede blazată. Pierderea universală a sfîinței neutralizează și minimalizează iubirea, la nivelul unei simple descărcări fiziologice. Sexul ridicat la rang de religie nu are nimic comun nici chiar cu fetișismul religios antic, care cel puțin cunoștea sacrul și misterul. Astăzi femeia “nu mai este cerută și apoi luată în căsătorie”, ci “se lasă” din plictiseală. Dar

absența a ceva nu poate nici să umple, nici să construiască o flință. Înseamnă să cedezi tentației de a nu mai aștepta nimic de la viață. Așteptarea pozitivă este o trăire din plin a prezentului, fără prejudecăți cu

privire la ziua de mâine. Lipsind exuberanța, entuziasmul, fericirea, dinamismul, dăruirea, bucuria iubirii și a erotismului adevărat, profund spiritual, nu trupul, ci spiritul se descompune.

Această lume prea masculină, în care femeia nu-și îndeplinește rolul de preoteasă a vieții și se masculinizează, este din ce în ce mai mult o lume fără Dumnezeu. Este simptomatic faptul că, în această ambianță, desfrânarea copiilor și homosexualitatea se afirmă deschis. Într-o lume desacralizată se instalează Sexul demistificat, omniprezent. Aici nu mai este posibil să pui peste iubire un chip, ci o formă anatomică. Separarea de Dumnezeu a antrenat și antrenează separarea de celălalt. Distincția dintre bărbat și femeie s-a transformat într-un "război al sexelor", cu atât mai nemilos cu cât apropierea mereu simțită, mereu pierdută a Paradisului fac bărbatul și femeia și mai decepționați unul de celălalt. Aservirea femeii, revanșele ei și fascinația pe care o exercită ea, sunt tot atâtea aspecte ale situației prezente a erosului.

Libertatea moravurilor lumii moderne, printr-un contrast violent, determină o sete secretă de puritate. Pe fundalul trist al erotismului de azi, blazat și scufundat într-o uriașă plictiseală, iubirea se prezintă ca o fascinantă și singură mare aventură în care ființa umană atinge cerul nu numai poetic, ci și ontologic, prin sfințenia erosului.

O nouă spiritualitate iese la lumină. Omul, iubind, depășește conflictul artificial dintre spiritual și material. Lumea de astăzi strigă după o sfințenie capabilă să răspundă problemelor sale printr-o soluție trăită în mijlocul lumii. Iubirea pentru Dumnezeu se umanizează, devine iubire față de toată făptura lui Dumnezeu.

Instinctul sexualității și al iubirii este prea puternic și prea universal pentru a putea fi ignorat. Erosul poate înlănțui, distruge sau înălța. Este o forță care poate fi sacralizată, devenind o cale principală de evoluție spirituală. La polul opus, ea poate degrada și poate deveni instrument de seducție și trădare. Marele filosof și teolog Tillich spunea: "Puterea nu este niciodată bună, decât dacă se află în mâna unui om bun".

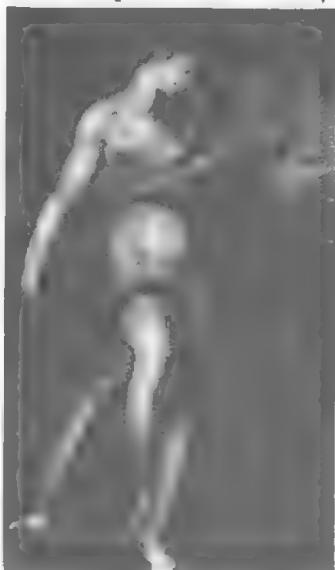
În uniri armonioase dintre două ființe care se iubesc are loc o spiritualizare progresivă până la atingerea castității conjugale. Trupul nu este ceva ce poate fi suprimat de spirit sau redus la tăcere; el este sfera în care se întrupează spiritul, oferit puterilor sale transfiguratoare, sau mormânt deschis în care te poți îngropa de viu.

Viața fiecărui om ar trebui să fie o explorare creatoare și pasională a iubirii și o celebrare continuă a misterului vieții. Orice eveniment are o potențială semnificație care poate ajuta ființa umană să-și înțeleagă propria unicitate. Apariția omului încheie creația gradată a lumii. Omul o umanizează, îi dă o semnificație spirituală. În om, diferențierea sexuală își găsește sensul și valoarea proprie.

Sufletul nu-și atinge întreaga realitate decât dăruindu-se neîncetat



celuilalt, până când el nu-și mai aparține. Ritualul unirii nu comportă nici o teamă de sex, nici o neîncredere, nici un dispreț, făcând din trup nu un obiect, ci poezia unei tandreți adevărate.



Rugăciunea pentru castitatea iubirii cere însăși minunea transfigurării erosului. Depășirea, spiritualizarea instinctelor sexuale deschide noi porți prin care iubirea iese veșnic tânără, nouă și virgină. Sufletul face trupul să vibreze, iar trupul se avântă la unison cu dorința de comuniune a sufletului, asemenea fulgerului care strălucește pentru o clipă în mijlocul nopții, luminând și revelând totul. Iubirea ruptă de spiritual nu oferă decât trupuri din care sufletul lipsește și produce ravagii mentale. Sexualitatea se depășește prin propria sa simbolică; simbol al unității, ea se transcende spre integritatea spirituală a unei singure ființe. Viitorul lumii se bazează pe plenitudinea trăirii de către iubiți a supranaturalului și a sfânteniei legăturii lor. Esențialul transfigurării este: nimic nu este înăbușit, totul fiind în profunzime prelucrat

și orientat. În cursul ascensiunii, energia sexuală se eliberează de animalitate, ea se umanizează și se spiritualizează. Sub harul tainei iubirii, viața sexuală este trăită fără a aduce nici cea mai mică scădere a nivelului lăuntric. Prin simbolismul ei, ea devine un neprihănit izvor de bucurie imaterială. În frumusețea unui trup, sufletul este însăși forma lui, iar în frumusețea sufletului, ceea ce ne răpește este însuși chipul lui Dumnezeu. Iubirea înalță dăruirea fizică la nivelul dăruirii spirituale reciproce și îmbogățește toată viața cu armoniile sale. Nimic nu poate fi impus iubirii. Ea nu cunoaște norme, ea cunoaște valorile spirituale, în care libertatea și inspirația domnesc, și iubirea este cea care le descoperă și trăiește din revelațiile lor. Iubirea cunoaște abisurile, dar și acele înălțimi de pe care viața se avântă în împărăție.

Când omul înțelege că este pentru el însuși un dar de sus, el îl poate oferi lui Dumnezeu. Ființa iubită este un dar regesc în care strălucește prezența lui Dumnezeu. În chipul celuilalt, îndrăgostitul îl vede pe Dumnezeu, atingând astfel una dintre cele mai înalte stări ale vieții spirituale în doi. Dante o spune foarte simplu: "Ea Îl privea pe Dumnezeu, eu îl vedeam prin ochii ei și cerul devenise mai albastru."

Bărbatul și femeia merg unul spre celălalt, cunoscându-se unul pe celălalt, revelându-se unul celuilalt pentru o împreună înălțare. Nimic nu

este necesar să înobileze sau să legitimeze acest sens care se impune împăratește prin el însuși.

Trezirea calităților specific feminine reprezintă în cazul unei femei dăruirea către Viață. Femeia nu poate să-și găsească împlinirea în afara ființei sale, ci doar prin acceptarea ei deplină și conștientă. Iar acceptare nu înseamnă doar constatarea faptului că este fiziologic femeie, ci conștientizarea calităților specific feminine în propria ființă și a rolului ei profund transformator în această lume. Sensul spiritual al vieții ei este cel de a transforma viziunea limitată a oamenilor despre esența lumii, prin manifestarea minunată a Femeității. Femeia cuprinde în ființa sa Principiul Creator al Universului, principiu care pune totul în mișcare, care animă și manifestă. În epoca actuală, femeile au o mai mare deschidere către planurile spirituale decât bărbații, dar neconștientizându-și puterea și dinamismul ce pot impulsiona și trezi lumea întreagă, se complac în slăbiciune și inerție, se pierd în lucruri mărunte, neînsemnate, acceptă totul fără ca măcar să-și pună problema de a schimba ceva, pentru că nu știu că se poate și altfel!

Este timpul ca femeia să învețe să se cunoască mai bine, să-și aducă aminte de lumina din sufletul ei și să o recunoască și în cei din jur. Este timpul ca ea, prin strălucirea ființei sale, să arate bărbatului calea spre lumină și împreună, îmbogațiți prin unire, să se înalțe în Sufletul Lumii.

Există numeroase exemple de femei care, de-a lungul timpului, au fost adevărate modele de înțelepciune și feminitate, de inteligență și senzualitate, de perseverență și fantezie, care nu au uitat că sunt femei chiar în condiții dificile. Femeia modernă însă, este tentată de șansa egalității în drepturi cu bărbatul, în domeniul muncii și al științei, fiind entuziasmată de posibilitatea dobândirii unor funcții sociale până curând inaccesibile. dorind să fie la fel ca el. Astfel a apărut femeia-bărbat; dar nu acea ființă androgină în care se îmbină armonios trăsăturile feminine cu anumite caracteristici specific masculine, ci femeia - om de afaceri, femeia - om politic, femeia-director, femeia-literată. Această imagine este deseori dusă la extrem: pentru femeia în cauză contează numai cariera și extinderea relațiilor și cunoștințelor pentru a-și face viața mai ușoară. Printre asemenea femei, rareori se găsesc cele care au o familie, căci fie vor ajunge la despărțire, fie nu se vor căsători. Planul material, serviciul, ascensiunea ierarhică, le ocupă cea mai mare parte a timpului și minții. Și chiar dacă au o familie, aceasta va fi întotdeauna pe locul doi, anumite responsabilități privind gospodăria fiind privite drept corvezi. Aceste femei au o intuiție deosebită și o minte ascuțită, dar în același timp și o mare lipsă de vitalitate fizică și sexuală. Această forță mentală este folosită neconstructiv din punct de vedere spiritual: femeia atinge culmi de geniu pe plan profesional, dar uită de trupul, sufletul și inima ei și își blochează drumul către

spiritualitate.

Și la ce folosesc averea, bunurile nenumărate, însă neutilizate, poziția socială, dacă nu sunt realizate cele mai profunde dorințe sufletești (deseori neconștientizate sau respinse mental), dacă nu se ajunge la desăvârșirea ființei, la atingerea stării de armonie interioară?

Pentru multe din femeile simple ale zilelor noastre, există alte motive pentru a se neglija ca femei: necazurile cotidiene, grijile familiale, gospodăria, diferite boli. Preocuparea zilei de mâine, supărările și suferințele cărora nu știu cum să le pună capăt, creează un dezinteres față de propria feminitate și determină chiar o stare de închidere în sine. Pline de inerție, aceste femei își acceptă deseori slăbiciunea și nu reacționează la umilințe și comportări grosolane, inadmisibile, pentru că așa s-au obișnuit că este "normal în ziua de azi" sau, chiar dacă își dau seama de situație, nu mai au puterea de a se impune ca femei.

Aceasta este femeia-bărbat, la care trăsăturile feminine s-au diminuat foarte mult, amplificându-se în schimb cele masculine. S-a împrumutat astfel limbajul, gesturile caracteristice, îmbrăcămintea masculină, creându-se un amalgam ce a dus la insensibilitate, lipsă de frumusețe interioară și exterioară, lipsă de tandrețe, senzualitate, grație, rafinament și mai ales de iubire.

Mai grav este faptul că multe fete nu au adevărate modele feminine printre femeile pe care le cunosc și adoptă o atitudine masculină, deseori agresivă. Multe adolescente o înfățișare bălețoasă, își tund părul foarte scurt, țepos, merg apăsate și cu pași mari, se îmbracă numai în haine bărbătești, au o înfățișare neîngrijită, de farduri nici nu vor să audă sau le folosesc excesiv, dizarmonios, iar dacă vorbesc tare, vulgar și eventual țin o țigară aprinsă între degete, consideră că au o personalitate puternică sau sunt chiar "femei fatale".

Există și greșeala femeilor comode, foarte voluntare, care sub pretextul că nu au timp, se prezintă în viața de toate zilele neglijente, cu un aspect neîngrijit, cu un vocabular strident, lipsit de dulceața unui conținut de calitate și de tandrețe.

Astfel arată imaginea extremă care există, din nefericire, din ce în ce mai mult în zilele noastre. Aceste femei au uitat de bucuria de a dăruii iubire, gingășie și frumusețe celor dragi, au uitat de minunarea pe care o aduce în suflet starea de îndrăgostit, au uitat de încântarea pe care o pot dăruii bărbatului printr-o înfățișare plină de frumusețe și rafinament.

În general, ne raportăm la modele feminine cu care ne-am obișnuit: femeia gospodină, femeia mamă, femeia la locul de muncă, uitând că ea poate fi iubita care farmecă sufletul bărbatului și a celor dragi prin gingășia, senzualitatea și frumusețea ei. În multe familii se mai menține încă ideea că femeia este inferioară bărbatului, iar prezența feminină într-un colectiv cu o muncă deosebită (mai grea, de răspundere, etc.) este uneori nedorită. Chiar

dacă este acceptată într-un asemenea grup, femeia respectivă este privită mult timp cu rezervă. S-a creat astfel o anumită imagine puternic întipărită în subconștientul colectiv, de care sunt influențate toate femeile. Lipsită de acceptarea și încrederea pe care o poate da o privire, un gest, o vorbă a bărbatului care este soț, coleg sau șef, copleșită uneori de numeroasele acțiuni de îndeplinit pe multiple planuri (familia, serviciul, relațiile cu societatea), femeia adoptă o comportare care să-i poată înlesni "supraviețuirea", copiind limbajul, comportamentul, ținuta și chiar mentalitatea masculină.

Dar ea uită astfel de înzestrarea ei naturală esențială, cea de a fi FEMEIE! Uită de calitățile ei specifice, care o diferențiază de bărbat, dar prin care este complementară bărbatului. Uită de grație, de frumusețea trupului, de rafinamentul specific, uită de senzualitate, gingășie și tandrețe. Și uită că tuturor acestor roluri (gospodină, mamă, specialist în meseria ei), FEMEIA le dă viață. De ce să nu privim femeia la nivel mai profund, de esență, oriunde am întâlni-o? De ce să nu schimbăm aceste "legi" pline de constrângeri, de prejudecăți, care au determinat stagnarea în întunericul vechilor obiceiuri în ceea ce privește rolul și posibilitățile femeii?

Suntem așa cum ne exprimăm: prin vorbire, scris, înfățișare, prin gândire și comportament. De ce să nu fim îngrijite, pline de un simț al echilibrului, cu o fantezie încântătoare, instruite, inteligente și generoase, pline de voioșie și strălucire spirituală care să se reflecte pe obrazul nostru, în atitudinea noastră, în grația cu care zâmbim sau îi învăluim pe cei din jur, feminine, frumoase și pline de farmec?

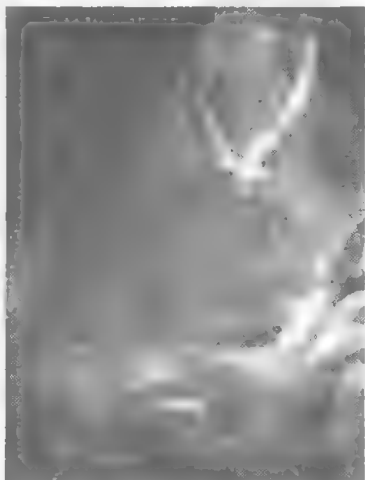
Chiar dacă muncim și suntem obosite, nu trebuie să pierdem niciodată din vedere aspectul nostru fizic, frumusețea pe care să o luminăm cu strălucirea sufletului nostru. Ne putem exercita autoritatea nu reci și încruntate, ci putem fi pline de demnitate și atunci când surădem celor din jur. Chiar atunci când deținem un post important, de răspundere, să nu uităm că suntem femei și să nu uităm de înzestrările noastre specifice.

Să învățăm să fim naturale, dar aceasta nu înseamnă vulgaritate și brutalitate ("așa sunt eu naturală"), ci spontaneitate, rafinament, bună dispoziție și mai ales bun-simț. Toate acestea se obțin prin răbdare, bunăvoință, printr-un comportament egal, firesc. Generozitatea, voia bună, politețea, surâsul ne apropie de oameni, ne ușurează viața și alungă stările de dezinteres, de devalorizare, de izolare care mai pot apare.

Să urmărim să facem tot ce este posibil să dăm o notă de suavitate, de culoare, de fantezie, de feminitate și romantism ființei noastre. Gesturile pot fi mai mlădioase, nu bruște și țepene, mersul poate fi schimbat prin exerciții care să-i redea grația naturală, vocea poate avea și ea inflexiuni mai dulci, mai armonioase. Să reinvățăm să zâmbim celor din jurul nostru, să-i încântăm prin prezența noastră strălucitoare, spirituală, plină de armonie și bucurie.

A fi frumoasă nu este o superficialitate, ci o virtute a feminității, o exprimare a unui echilibru interior, care elimină complexele psihice, conferind încredere în sine și bucurie. Frumusețea este virtutea esențială a spiritului feminin și se răsfrânge în toate planurile: fizic, psihic, mental, spiritual. O femeie superioară se comportă astfel încât să degaje în jurul ei nu numai atracție fizică, dar și acea vrajă pe care o emană un suflet bogat, superior, fiind o oază de bucurie și armonie pentru cei dragi.

Să pornim acum împreună spre această minunată aventură a regăsirii frumuseții de sine și a împlinirii.



## ELIBERAREA FEMEII

Există un anumit mod de a înțelege lumea și acestui mod îi sunt tributari atât femeile, cât și bărbații. Pentru că există femei care vor să fie independente, dar nimic nu le înspăimântă mai mult decât faptul de a nu aparține nimănui. O femeie de o anumită vârstă, necăsătorită, se simte demnă de compătimire, dar un bărbat necăsătorit de o anumită vârstă se simte demn de invidie. Femeia vrea incontestabil să-și clădească soarta cu propriile mâini, dar foarte multe femei, dacă se împotmolesc, încep să se plângă: "eu nu-s decât o biată femeie". În general nu există tineri, chiar flăcăuțici, care să-și lege proiectele vieții lor de ideea: "mă însor", dar mai există încă destule tinere care își leagă viața de ideea: "mă mărit", făcându-și din căsătorie o carieră. Femeia legată de cămin prin maternitate a fost identificată cu ideea de slăbiciune, a fost considerată o ființă temătoare, pasivă, având nevoie de protecție nu numai fizică, dar și morală, socială, juridică.

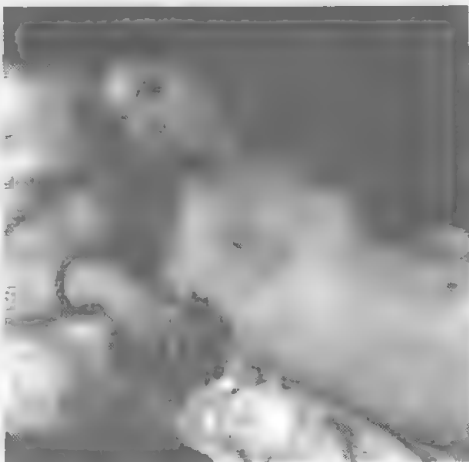
Mulți oameni mai au încă tendința de a desconsidera o femeie inteligentă, cultivată, activă, pentru că nu se conformează stereotipului feminin, așa cum există tendința de a disprețui un bărbat sensibil și blând pentru că nu corespunde ideii preconcepționate despre virilitate. În societatea actuală, bărbații care reușesc sunt bărbați "virili", adică ambițioși, agresivi, fără scrupule, cei care aleargă după bani, onoruri, glorie; bărbații modești, generoși, sensibili, dezinteresați sunt considerați efeminați. Pentru mulți bărbați încă, femeia care le măgulește orgoliul este foarte frumoasă, elegantă, mamă bună, soție fidelă, dar totodată pasivă, ignorantă, capricioasă.

Este încă des întâlnită ideea că feminitatea este sinonimă cu pasivitatea, slăbiciunea, prostia și imoralitatea. Femeile însele, condiționate prin educație și societate, au sfârșit prin a-și accepta deprecierea în totalitate. Disprețul față de femeie este încă viu la ambele sexe; există multe femei care nu se acceptă ca femei, fiind convinse că a fi bărbat este o favorizare a sorții. Menstruația, nașterile, menopauza au creat prejudecata că o femeie este o ființă care depinde de trup și de natură și deci ea nu se poate ridica până la culmile inteligenței, creației, spiritualității, rezervate bărbaților.

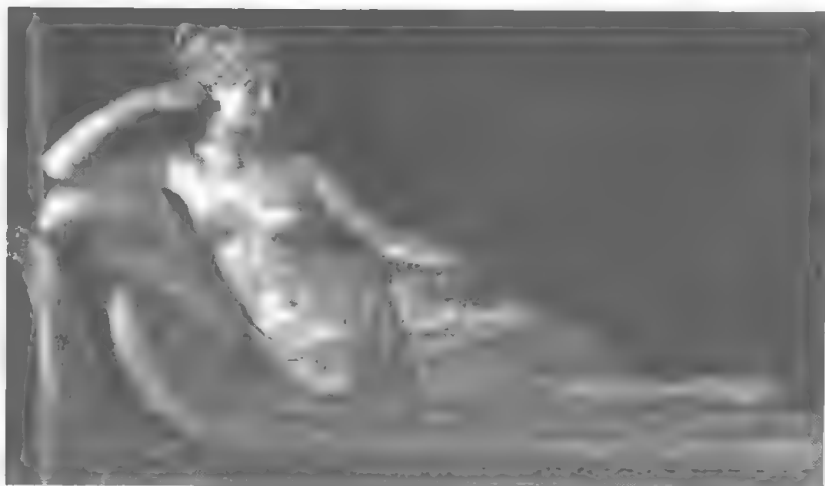
Pentru a se conforma noii imagini a Feminității, multe femei își petrec puținele lor ore libere citind reviste stupide, alergând prin magazine, făcându-și rochii care se demodează în câteva luni, exagerând prin grija față de propria coafură, creându-și astfel o existență de griji frivole. Aceasta le consumă timpul necesar pentru autocunoaștere și desăvârșire și le împiedică să se gândească în mod profund la scopul vieții lor.

O greșeală actuală frecventă este ca femeia, pusă în inferioritate și aservită de secole, să dorească superioritatea masculină, pe care o confundă cu libertatea adevărată, cu realizarea personală. Femeia visează să-l înlocuiască pe bărbat, să devină o amazoană, dar aceasta nu înseamnă a rezolva problema, ci a inversa rolurile. Dar, deși între bărbați și femei există diferențe biologice care imprimă comportamente diferite în anumite împrejurări, aceste diferențe sunt minime raportate la ceea ce bărbatul și femeia au în comun în calitatea de ființe umane. Eliberarea femeii de aceste prejudecăți nu este un eveniment izolat, ea este legată de toate ființele umane.

Cele mai multe femei nu-și cunosc posibilitățile, multe au fost lăsate în ignoranță, altele au renunțat la studii la nașterea primului copil, și multe alte femei nu au nici un fel de pregătire profesională. Cum să devii independentă, cum să ai o activitate creatoare, când sufletul și mintea ta sunt lăsate în paragină, când nu le plivești de buruieni, nici nu le cultivi? Iar pentru femeile care au aceste capacități (mentală, afectivă, materială), problema constă în a ști să reziste mitului, a avea îndrăzneala de a se deschide către adevărata lor menire, întrezărită de-a lungul istoriei omenirii.



În societățile matriarhale, femeia nu era privită ca ființă umană, ea întruhipa Fecunditatea, pământul, natura, viața; identificată cu divinitățile reprezentând aceste entități, ea era considerată sacră. În toate epocile, femeia a fost adorată. Ea este, în funcție de epocă și de civilizație, zeiță, preoteasă (Vestalele, Pitia), ea este Muza, Silfida; ea personifică Frumusețea, Grația, Blândețea, Duișoia; ea este Mama, Soția, Iubita, Cea care îl conduce pe bărbat la Dumnezeu. Ea este încarnarea Absolutului și are misiunea de a orienta lumea către Realitatea Ultimă Supremă. Prin Femeie strălucește spiritul Realității Universale; prin Femeie, Universul este cel ce vine în întâmpinarea bărbatului. Măreția femeii este cea de a conduce lumea către Divinitate. Femeia are în mână ascensiunea omenirii către Lumina Divină, prin spiritualizarea profundă a vieții și totodată posibilitatea de a duce omenirea la eșec, prin amplificarea tendințelor sale inferioare. Întotdeauna femeia se înalță sau decade, pentru ea nu există cale de mijloc.



---

## Capitolul II

# TIPURI CONSTITUȚIONALE

---

De-a lungul timpului creatorii de modă, stilisții, simplii admiratori ai frumuseții feminine au încercat să creeze tipul femeii ideale. Unii au preferat genul matern cu pieptul generos, plin de vitalitate, cu un psihism caracterizat de tandrețe, spirit de sacrificiu și stabilitate. Alții au preferat femeia de un tip mai vulcanic, cu trăsături ferme, cu pieptul clar conturat, îndrăzneț, cu un temperament arzător. În fine, mai nou, a apărut preferința pentru femeia eterată, cu un fizic fragil, suplu, cu un piept delicat conturat sau, și mai nou, femeia anorexică, cu trupul transparent, cu privirea pierdută - un tip evident dizarmonios, dar care arată o anumită deviație în plan psihic și comportamental a celor care îl preferă. Această ultimă modă a împins milioane de femei la cure de infometare, care ruinează în egală măsură fizicul și psihicul. Pentru a nu se mai ajunge la asemenea erori este necesar să realizăm că fiecare femeie are un anumit tip constituțional, cu care s-a născut, îi este înscris genetic și nu poate fi schimbat prin "loviturile de ciocan" ale unor diete aberante. Fiecare tip constituțional are farmecul său, de care femeia trebuie să devină conștientă. Trebuie subliniat faptul că este posibilă și schimbarea tipului constituțional dar implică cunoașterea și aplicarea unor metode care să determine o transformare eficientă și de lungă durată.

Sesizând această diferențiere constituțională, vădită atât la nivel fizic, cât și la nivel psihic și mental, practicanții medicinilor tradiționale din Antichitate, homeopații precum și psihologii de astăzi au urmărit să descrie în Natură tipurile constituționale fundamentale. Individualizarea pe tipologii constituționale capătă tot mai mult teren în multe dintre mediile științifice oficiale și desființează multe din ideile eronate de astăzi privind alimentația, administrarea medicației, standardele de inteligență, de



frumusețe etc.

Dintre diferitele clasificări pe tipuri constituționale făcute din Antichitate și până acum am ales împărțirea făcută în sistemul medical tradițional Ayurveda. Motivul esențial care a stat la baza acestei alegeri a fost probarea acestui sistem de diferențiere a tipurilor constituționale de-a lungul celor câteva milenii de când el există, proba timpului fiind, se pare, cea mai concludentă pentru determinarea valabilității unei idei sau sistem de valori.

În prezentarea succintă a celor trei tipuri constituționale vom urmări în continuare să evidențiem principalele caracteristici fizice, psihice și mentale. Vom da pentru fiecare tip constituțional denumirea sanscrită originală, urmărind să corelăm aspectele de principiu cu cele legate de manifestarea caracteristicilor specific feminine descrise în această carte.

## **CELE TREI TIPURI CONSTITUȚIONALE - DOVADA CERTĂ A INDIVIDUALITĂȚII ȘI A UNICITĂȚII FIECĂREI FEMEII ÎN PARTE**

Pentru a putea defini diferitele constituții umane precum și interacțiunile complexe de natură fizică și energetică ce determină marea varietate de structuri umane, știința Ayurvedică a căutat să descopere (și a și reușit) "cărămizile" ce stau la baza alcătuirii ființei noastre. Cu mii de ani în urmă terapeutii ayurvedici inspirați au sesizat existența a trei astfel de structuri esențiale, trei forțe subtile vitale prezente în proporții diferite în fiecare ființă. Pentru o înțelegere ușoară a principiului expus în Ayurveda vom realiza în continuare o scurtă analogie - aceea cu modul de formare a imaginii pe ecranul unui televizor color. La o cercetare atentă a ecranului unui astfel de televizor vom putea observa că diferitele imagini care se derulează pe ecranul acestuia și care ne apar de la distanță ca fiind clare și bine conturate, sunt în realitate, în cazul în care vom privi ecranul televizorului foarte de aproape, formate dintr-o multitudine de puncte de dimensiuni foarte mici, care "se aprind" cu diferite intensități. În fiecare grupare punctiformă există de fapt, în cazul televizoarelor color, 3 puncte de dimensiuni foarte mici, care au culori diferite (în general roșu, verde, albastru - RGB). Prin aprinderea cu intensități diferite a punctelor corespunzătoare celor 3 culori se formează o anumită nuanță sau culoare specifică din spectrul vizibil. Ochiul nostru percepe global acțiunea

1 Oamenii de știință au putut identifica de mai multă vreme existența unor astfel de elemente formatoare al corpului fizic (intuite de mii de ani de practicanți ayurvedici), care este ADN-ul și care se știe că este alcătuit prin gruparea a trei substanțe principale, dispuse într-o înșiruire specifică, ce alcătuiește codul genetic specific fiecărei ființe. Ceea ce știința contemporană nu a descoperit deocamdată este manifestarea influenței unor asemenea elemente formatoare asupra psihicului și minții.

concertată a tuturor acestor puncte de diferite culori, înregistrându-le astfel ca imagini distincte.

Exact ca în această analogie, ființa noastră este considerată a fi alcătuită din 3 forțe subtile<sup>1</sup> ce alcătuiesc, prin combinarea în diferite proporții, multiplele forme și "culori" ale trupului, sufletului și minții.

Ceea ce se numește în Ayurveda tip constituțional reprezintă proporțiile de ansamblu în care cele trei forțe subtile vitale primare, numite în limba sanscrită DOSHA-uri, se află în structura unei ființe umane (atât în corpul fizic, cât și la nivelul psihicului și minții). Cunoașterea, chiar aproximativă, a acestei proporții specifice în cazul unei ființe umane este de natură să ajute la cunoașterea profundă a specificului, tendințelor și predispozițiilor acelei ființe, se poate preconiza cu o exactitate mare modul în care va răspunde la un anumit tratament, precum și ce îi este mai indicat sau dimpotrivă, contraindicat din punct de vedere al hranei, modului de viață, modului de a gândi etc.

În cazul în care una dintre DOSHA-uri este într-o proporție net superioară față de celelalte vom utiliza termenul de tip constituțional pur (sau pur și simplu tipul KAPHA, tipul PITTA și tipul VATA) în rest referindu-ne la tipuri constituționale mixte, alcătuite prin combinarea în diferite proporții a celor trei DOSHA.

Vom urmări în continuare să oferim câteva repere concrete pentru a ușura identificarea prezenței într-o măsură mai mare sau mai mică în ființa noastră a celor trei DOSHA-uri.

În prezentarea de mai jos vor fi utilizate denumirile originale (în limba sanscrită) ale DOSHA-urilor: KAPHA DOSHA, PITTA DOSHA și VATA DOSHA:

## Tipul KAPHA

Este caracterizat de vitalitate, greutate corporală mare, un aspect general plin de vigoare, masivitate. Pieptul la femeile aparținând acestui tip constituțional este larg, bine dezvoltat, uneori suprad dezvoltat. Sănii sunt mari, rotunzi, mai moi, cu sfârcurile de culoare roz-pală. Pielea este de culoare albă, strălucitoare, mată. Talia contrastează cu bazinul larg și bine proporționat. Picioarele sunt puternice, bine formate, cu forme pline.

Din punct de vedere psihic, femeile care aparțin tipului constituțional KAPHA sunt caracterizate de tandrețe, blândețe, compasiune, bun-simț. Adesea sunt firi mai degrabă retrase, îngăduitoare, însă la anumite ființe

<sup>1</sup> Denumirea de forțe subtile provine din faptul că ele nu reprezintă numai substanțe fizice sau concretizări materiale, ci sunt de natură energetică (subtilă) insesizabile prin intermediul simțurilor obișnuite. Pentru a ușura înțelegerea putem afirma că ele sunt asemănătoare unor câmpuri de natură electromagnetică, capabile să exercite certe modificări asupra diferitelor obiecte materiale (așa cum câmpul electromagnetic poate determina pornirea unui motor electric). Totodată celor trei forțe subtile vitale le corespund și manifestări de natură fizică, sesizabile sub forme distincte care vor fi descrise pe scurt ulterior.

(dinamice, orientate spre exterior, cu un plus de energie Yang) apar aspecte cum ar fi grija intensă față de ceilalți, tendința de a stabili situațiile, relațiile din jur. Sunt persoane foarte stabile, cu capacitate mare de efort, cu o memorie de durată, dar cu asimilare înceată.

Principalele probleme care apar la acest tip constituțional sunt:

◆ din punct de vedere fizic și dinamic: excesul de masă corporală - obezitatea, un apetit prea mare (mai ales pentru dulciuri), sedentarismul, somnolența. Atunci când apar aceste probleme, sănii devin suprad dezvoltati și flasci, apare celulita, femeia arată îmbătrânită prematur, lipsită de prosepime.

◆ din punct de vedere psihomental: apar probleme legate de atașamentul excesiv față de lucruri, persoane, situații. Acest atașament este dezechilibrant pentru ființa în cauză. Situațiile de viață care ating în mod dureros pentru ea chiar atașamentele sale cele mai puternice, produc dezamăgiri, depresii, stări de neîmplinire sufletească, derută, urmate de inerție, complacere în pasivitate, închidere, dezinteres.

Principalele direcții în care trebuie să se concentreze femeile care au un asemenea tip constituțional, pentru a-și menține forma fizică, tonusul și frumusețea sunt: exercițiul fizic, menținerea unei diete mai sărace în grăsimi și zaharuri și mai bogată în alimente proaspete, crude, găsirea unor activități care să mobilizeze întreaga ființă, cultivarea unei iubiri altruiste, cuprinzătoare, pline de compasiune, detașate.

Pentru întreținerea bustului se vor face exerciții de întărire a musculaturii pieptului, se va menține o greutate corporală convenabilă, se va realiza un masaj energic, intens. Exercițiul fizic adecvat, masajul energic, menținerea greutății corporale în limitele normale sunt, de altfel, indicații principale pentru întreținerea întregului corp.

Acest tip constituțional atunci când este suficient armonizat permite menținerea tinereții până la vârste înaintate.



Reprezentarea tradițională a tipului constituțional la care predomină KAPHA DOSHA

## Tipul PITTA

Are trăsături medii, aspectul corporal este nici foarte robust, nici fragil. Pieptul este mai puțin generos ca la primul tip constituțional descris (KAPHA), bine conturat, ferm, cu sfârcurile rozii spre roșu, ceva mai proeminente. Pielea este roșie, puțin uleioasă, fierbinte. Picioarele exprimă agilitate și forță, fiind mai subțiri decât la KAPHA, cu o musculatură mai evidentă. Temperamentul este extrovertit, cu înclinație spre acțiune, spre afirmarea personală. Femeile care au acest tip constituțional pur (pentru că în general sunt întâlnite tipuri constituționale mixte) sunt mai rare, ele fiind, în general, ambițioase (ambii care rareori este arătată foarte fâțiș), dornice de afirmare. Ele tind să domine, să se impună, luându-și mai mereu rolul în serios.

Principalele probleme care apar la acest tip constituțional sunt:

◆ la nivel fizic și dinamic: excesul de "căldură" în corp manifestat prin unul din simptomele: hipertensiune, iritații sau erupții pe piele, febră, apetit excesiv, gastrită hiperacidă, sete, transpirație abundentă. Sâni devin tari-dureoși, ușor iritabili. Atingerea pieptului provoacă adesea stări neplăcute, de iritare. Durerile premenstruale ale sânilor sunt intense, continui și arzătoare.

◆ la nivel psiho-mental: gelozie, orgoliu, temperament pasional, tendința de a exagera - care duc rapid la uzură în primul rând psihică, stări de frustrare (datorită privirii problemelor și mai ales a ființelor mai mult din perspectiva ierarhică, folosind adesea comparații inadecvate și caracterizând totul prin superior și inferior). Apar adesea complexe de inferioritate.

Principalele direcții pe care trebuie să se concentreze femeile care au acest tip constituțional sunt: controlarea apetitului, evitarea excitantelor de orice fel, adoptarea unei alimentații pure și naturale, cultivarea unei atitudini interioare caracterizată de calm, blândete, înțelegere, aspirație spre idealuri elevate.

Avantajul ființelor cu acest tip constituțional este capacitatea de auto-depășire și control, existența unui anumit fond de echilibru la nivel fizic, psihic și mental.



Reprezentarea tradițională a tipului constituțional la care predomină PITTA DOSHA

## Tipul VATA

Este caracterizat de un aspect fizic mai fragil, de o masă corporală redusă. Trăsăturile sunt delicate, subțiri, sânii sunt mici și (atunci când ființa este armonizată corespunzător) îndrăzneți, cu stârcurile de obicei mai închise la culoare. Pielea are nuanțe mai întunecate. Corpul pe ansamblu este mai subțire dând senzația de diafan (fin) atunci când este armonios dezvoltat. Femeile cu acest tip constituțional sunt foarte exteriorizate, volubile, cu un mare apetit pentru noutate, uneori pentru aventură chiar. Ele au un dar caracteristic acestui tip constituțional de a îmbina entuziasmul cu efervescența mentală, intuiția fină cu fantezia (uneori dezlănțută).

Principalele probleme care apar la acest tip constituțional sunt:

◆ la nivel fizic și dinamic: calitatea de uscat prezentă din belșug în constituția unor asemenea ființe determină un aspect corporal firav, lipsit de vitalitate. Această lipsă de vitalitate care apare la tipul VATA nearmonizat este impropriu femeii, deoarece feminitatea, ca manifestare, implică energie, vitalitate, putere de susținere. Lipsa de vitalitate apare pe fondul unui apetit capricios care oscilează între mese prea copioase, nedigerabile și hrană lipsită de consistență. Digestia, și ea, prezintă adesea "capricii", nepermițând o asimilare corespunzătoare. În aceste condiții, femeile prezintă o constituție firavă, lipsită de atractivitate, sânii sunt prea mici, au un aspect uscat; poate apare la nivelul pieptului și hirsutismul (creșterea unor fire de păr în zone în care în mod normal nu apare sau nu apare în proporții vizibile).

◆ la nivel psiho-mental apare o prea mare împrăștiere a resurselor datorită elanurilor bruște, a apetitului prea mare pentru discuții lungi și/sau frecvente. În aceste condiții scade puterea de concentrare, capacitatea de a realiza anumite acțiuni. Ființa se confruntă cu o permanentă stare de slăbiciune; în cazuri de epuizare extremă apar și stări de anxietate, epuizare. Elanurile subite și inițiativele zgomotoase și fără finalizare alternează cu perioade de devitalizare și oboseală.

Principalele direcții în care trebuie să se concentreze femeile care au acest tip constituțional sunt: stabilirea unui ritm de viață cât mai regulat, cu mese regulate și consistente (fără a se exagera însă), cu ore de somn ferm



Reprezentarea tradițională a tipului constituțional la care predomină VATA DOSHA

stabile, cu tratamente de reechilibrare cu plante medicinale adecvat susținute. În plan mental se va urmări dobândirea unei cât mai mari stabilități și profunzimi. În acest scop, pe lângă adoptarea unui stil de viață regulat, se recomandă găsirea și cultivarea unor relații sufletești profunde și stabile cu ființe care să împlinească anumite aspirații lăuntrice. La femeile cu acest tip constituțional este foarte recomandată apropierea, în primul rând sufletească, de Dumnezeu și religie (este vorba de religiile autentice) care va duce la instalarea unei stări de pace interioară și puritate.

Avantajele femeilor cu acest tip constituțional sunt deținerea unei anumite gingășii naturale, a unui fond de intuiție rafinată. La acest tip constituțional apare, de asemenea, și o adaptabilitate foarte mare, o abilitate caracteristică de a integra noul, neprevăzutul.

În Ayurveda pe lângă aceste tipuri constituționale fundamentale există și o multitudine de tipuri constituționale derivate, rezultate din combinarea celor trei tipuri constituționale fundamentale.

Toate constituțiile sunt determinate de proporția diferită de participare a celor trei DOSHA. DOSHA este un termen sanskrit ce poate fi tradus prin factor subtil formator, care determină în toate structurile existente anumite caracteristici și fenomene specifice. Fiecare tip constituțional așa-numit pur



KAPHA

PITTA

VATA

Trei ipostaze corespondente predominanțelor celor trei DOSHA

este determinat de prezența preponderentă în ființa umană a unui factor subtil - DOSHA. Tipul constituțional pur KAPHA, de exemplu, este determinat de predominanța în ființă a lui KAPHA DOSHA, deși PITTA DOSHA și VATA DOSHA sunt prezente în ființă, însă în proporții simțitor mai mici. Deci și un tip pur PITTA va avea totuși, în proporții mult mai mici, și KAPHA DOSHA și VATA DOSHA în structura sa. Este posibil ca o ființă să aibă un mental care să aparțină unui tip constituțional și un psihic și fizic care să aparțină unui alt tip constituțional.

De exemplu, există femei foarte corpolente, tipice KAPHA la nivel fizic, dar în același timp foarte guralive și exteriorizate, ceea ce indică un psihic VATA, iar mintea lor este, totuși, capabilă să urmărească foarte clar și precis anumite scopuri, ceea ce indică o predominanță la nivel mental a lui PITTA DOSHA.

### **Agravarea DOSHA -urilor (factorilor subtili formatori)**

Este bine de știut că fiecare DOSHA poate fi agravată (într-o stare dizarmonioasă, de exces), fapt care atrage după sine în ființă o seamă de aspecte neplăcute tipice respectivei DOSHA care este dizarmonioasă. Pe criterii strict practice vom descrie mai multe asemenea dezechilibre, cu simptomele caracteristice, dintre care multe vor putea fi recunoscute cu ușurință de femeile care au o mai mare experiență și un nivel mai rafinat de percepție:

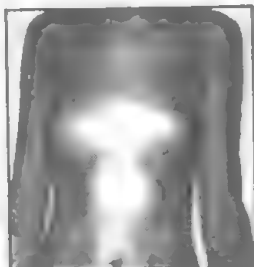
#### **Agravarea lui VATA Dosha**

◆ dezechilibrul VATA la tipul constituțional VATA este manifestat printr-o stare de uscăciune a corpului. Pieptul este foarte mic, aplatizat, pielea este aspră, uscățivă, uneori capătă o tentă mai întunecată ca de obicei. Apar stări de insomnie, agitație, anxietate. Problemele frecvente care apar sunt constipația, indigestia sau digestia dificilă.

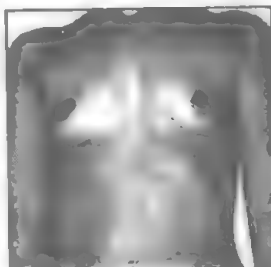
◆ dezechilibrul VATA la tipul constituțional PITTA este resimțit prin apariția unui fond de stress pe fundalul căruia apare o stare de nervozitate excesivă, de agitație crescută. Femeia tinde să piardă în greutate, pieptul devine mai tare și dureros, adesea scade în dimensiuni. Pot apărea pilozități în exces la nivelul pieptului. Apar combinații de stări de frustrare și de nesiguranță. Apetitul este dereglat, pot apare constipații pasagere.

◆ dezechilibrul VATA la tipul constituțional KAPHA apare cel mai adesea pe fondul unor mari acumulări de oboseală sau de emoții negative. Se manifestă printr-un apetit dereglat, stări de confuzie mentală. Pieptul scade ușor în volum, interesul pentru viața erotică este diminuat sau devine oscilant. Adesea apare constipația, migrenele, somnul neaducând odihna necesară. Apar stări de teamă nelămurită. Persoana cu această agravare pare a nu se mai regăsi pe sine însăși.

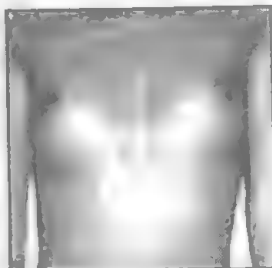
**Agravări VATA la tipul constituțional VATA la nivelul sânilor**



Sâni reduși ca dimensiune și cu asimetrie spațială; areola mamară este orientată mult spre exterior

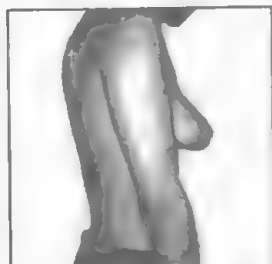


Sâni reduși ca dimensiuni și asimetrici - sânul stâng este mai mare decât dreptul și orientat spre exterior



Sâni reduși ca dimensiune, cu asimetrie spațială - sânul stâng este mai sus față de cel drept și cu areola mamară orientată spre exterior

**Agravări VATA la tipul constituțional PITTA la nivelul sânilor**



Sâni dezvoltați inegal - mai mult în plan longitudinal



Sâni insuficient dezvoltați și cu asimetrie (dreptul mai puțin dezvoltat decât stângul)



Imaginea alăturată văzută din profil - partea stângă a subiectului

**Agravări VATA la tipul constituțional KAPHA la nivelul sânilor**



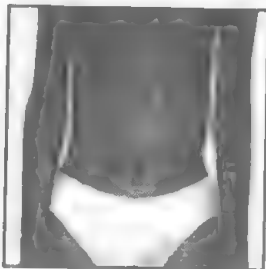
Sâni dezvoltați asimetric - sânul stâng este mai mic decât dreptul



Sâni insuficient dezvoltați în raport cu posibilitățile vitale

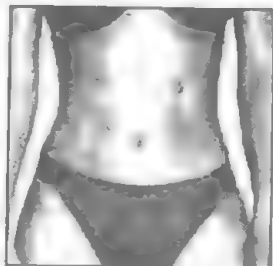
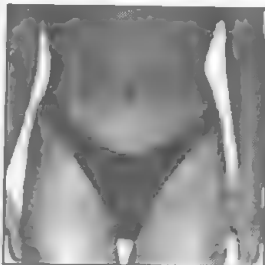
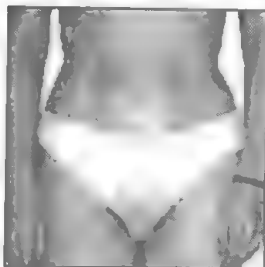


### Agravări VATA la tipul constituțional VATA la nivelul taliei



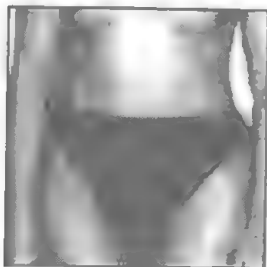
Agravarea VATA la tipul constituțional VATA conferă corpului un aspect uscățiv, contrastul între talie și bazin fiind practic inexistent

### Agravări VATA la tipul constituțional PITTA la nivelul taliei

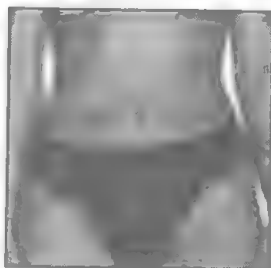


Agravarea VATA la tipul constituțional PITTA reduce contrastul între talie și bazin. Musculatura abdominală, deși rămâne relativ bine definită nu conferă taliei aspectul suplu, fin, specific acestui tip constituțional.

### Agravări VATA la tipul constituțional KAPHA la nivelul taliei



Talie asimetrică - partea dreaptă este mult mai slab conturată decât cea stângă.



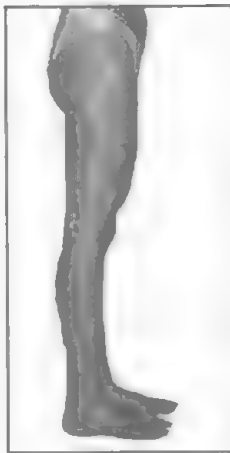
Talie cu asimetrie puternică în plan orizontal, partea stângă este mult mai puțin dezvoltată decât cea dreaptă.

**Agravări VATA la tipul constituțional VATA la nivelul picioarelor**

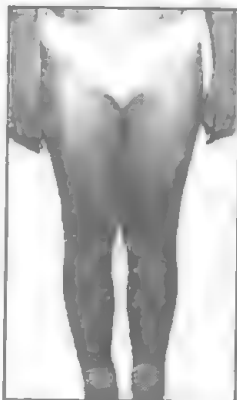


Agravarea VATA se manifestă evident sub forma unei stări de "uscăciune" la nivelul picioarelor (sesizabilă prin diminuarea masei musculare, pierderea strălucirii pielii, rigiditate a articulațiilor etc.)

**Agravări VATA la tipul constituțional PITTA la nivelul picioarelor**



### Agravări VATA la tipul constituțional KAPHA la nivelul picioarelor



Acest tip de agravare determină subțierea dizarmonioasă a picioarelor pe diferite segmente, disproporționat față de restul corpului.

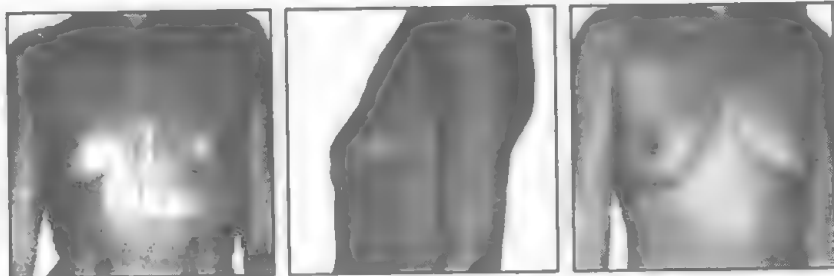
Global, agravările lui VATA DOSHA apar pe fondul unui stress accentuat, al oboselei, unei suprastimulări cu excitante (alcool, tutun, cafea, ceai negru, stupefiante) sau prin stimulare senzorială (supradoze de uitate la televizor, ascultat muzică la maxim, citit ziare etc.), al unei alimentații haotice. Această agravare se manifestă mai ales atunci când apar stări de nesiguranță în plan material: pierderea sau amenințarea cu pierderea serviciului ori a surselor de venit, pierderea locuinței, a statutului social. Deplasările, călătoriile frecvente, somnul insuficient, un program de viață neregulat și epuizant duc toate la aceste agravări de tip VATA. În societatea noastră există cele mai multe premize de agravare a lui VATA DOSHA, perturbare care este aproape generalizată la nivel de masă.

### Agravarea lui PITTA Dosha

◆ dezechilibrul PITTA la tipul constituțional VATA este marcat prin apariția unor frustrări intense. Adesea apar brusc stări de nervozitate, de furie mai mult sau mai puțin înăbușită care dispar la fel de brusc cum au apărut. Agravările PITTA la acest tip constituțional sunt marcate adesea de perturbarea relațiilor cu ființele apropiate pe fondul psihic descris anterior. În aceste condiții apare o pregnantă stare de insatisfacție, vioiciunea tipică acestui tip constituțional este diminuată. Apar simptome cum ar fi iritațiile la nivelul pielii, stările de arsură la nivelul stomacului. Sănii devin iritabili; atingerea lor provoacă o stare de nervozitate bruscă în anumite momente.

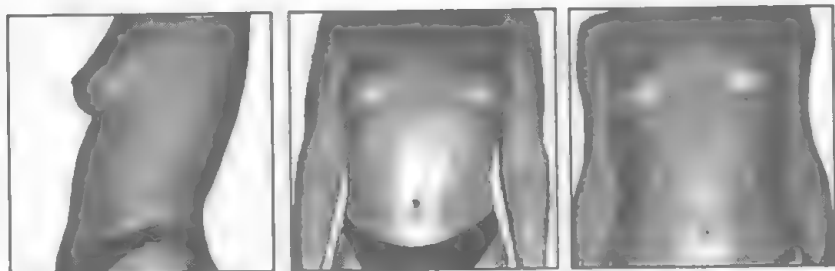
◆ dezechilibrul PITTA la tipul constituțional PITTA este distinct prin

**Agravări PITTA la tipul constituțional VATA la nivelul sânilor**



Agravarea PITTA la acest nivel determină o estompare a conturului și o diminuare a fermității specifice acestui tip constituțional.

**Agravări PITTA la tipul constituțional PITTA la nivelul sânilor**



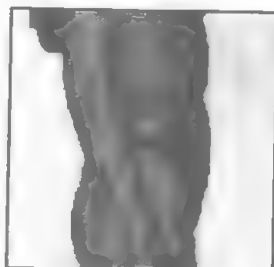
Agravarea PITTA la acest tip constituțional determină o deformare a conturului sânilor și o modificare a formei

**Agravări PITTA la tipul constituțional KAPHA la nivelul sânilor**



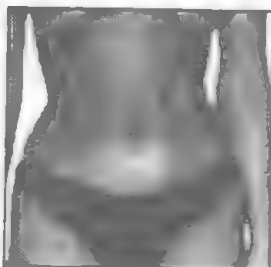
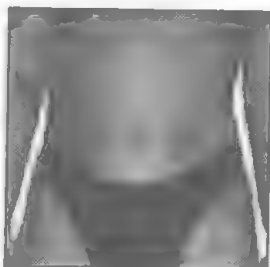
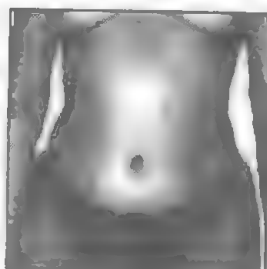
Acest tip de agravare evidențiază modificarea dizarmonioasă a formei sânilor, care își pierd rotunjimea și regularitatea formei specifică tipului constituțional KAPHA

### **Agravări PITTA la tipul constituțional VATA la nivelul taliei**



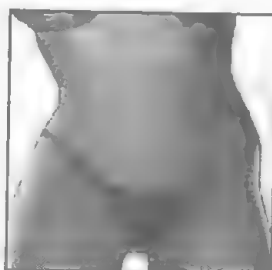
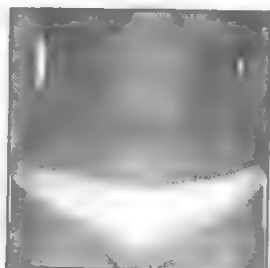
Agravarea PITTA la acest nivel determină apariția unor depuneri abdominale periumbilicale specifice.

### **Agravări PITTA la tipul constituțional PITTA la nivelul taliei**



Agravarea Pitta la acest tip constituțional determină pe lângă apariția depunerilor abdominale periumbilicale, o pierdere a fineței conturului taliei și al abdomenului.

### **Agravări PITTA la tipul constituțional KAPHA la nivelul taliei**



Agravarea PITTA la acest tip constituțional se manifestă printr-un tip particular de îngroșare a abdomenului- preponderent în zona subombilicală și pe anumite porțiuni laterale ale taliei. Depunerile au un relief mai "abrupt", mai pronunțat decât în cazul agravării KAPHA..

### Agravarea PITTA la tipul constituțional VATA la nivelul picioarelor



Agravarea PITTA la acest tip constituțional se poate sesiza prin diferența între structura osoasă delicată și fină (specific Vata) și conturarea accentuată a musculaturii, chiar și în condițiile în care aceasta nu este foarte dezvoltată (specific agravării Pitta).

### Agravări PITTA la tipul constituțional PITTA la nivelul picioarelor



Agravarea PITTA - determină "asprirea" contururilor la nivelul picioarelor, sesizabilă mai ales la nivelul gambelor care sunt disproporționat dezvoltate față de restul piciorului. În plus, picioarele își pierd finețea conturului specifică acestei constituții.

aparitia unor emotii foarte intense de tipul furiei, mâniei, frustrării. Appetitul devine puternic, nestăpănit. Apar adesea iritații, inflamații la nivelul pielii. Sâni devin dureroși-arzători, ciclul menstrual este prelungit. Relațiile cu ființele apropiate sunt caracterizate de tensiuni, certuri intense, furtunoase. Adesea, pe fondul de nervozitate apar arsuri gastrice, boli cum ar fi gastrita hiperacidă, ulcerul stomacal, hipertensiunea.

◆ dezechilibrul PITTA la tipul constituțional KAPHA este manifestat la nivel psihic prin generalizarea unei stări de nemulțumire. În relațiile cu ființele apropiate apare de multe ori o reținere nejustificată de circumstanțele obiective. Apar dureri gastrice surde și continui. Pielea își mai pierde din strălucirea mată, apărând în schimb cantități sporite de sebum, transpirația capătă un miros mai pregnant. Atingerea sânilor provoacă stări nejustificate de respingere (nu neapărat fătășă).

Dezechilibrele de tip PITTA se manifestă atunci când apar conflicte pe linie ierarhică, când relațiile cu familia și cei apropiați sunt caracterizate de tensiuni, certuri, când se abuzează de condimente, băuturi fierbinți, alcool. Este un dezechilibru des întâlnit la ființele care se ambiționează dintr-un motiv sau altul să atingă un scop trecând peste anumite reguli etice și morale. Este, de asemenea, o agravare tipică pentru oamenii orgolioși, grandomani.

### Agravarea lui KAPHA Dosha

◆ dezechilibrul KAPHA la tipul constituțional VATA se manifestă prin apariția unor frecvente stări de inerție, de greutate. Corpul în asemenea situații își pierde fermitatea, pielea mai ales din zona extremităților (mâini, picioare) este foarte rece. Pieptul, care la femeile de tip VATA armonioase este caracterizat ca fiind "îndrăzneț", își pierde fermitatea. Digestia devine tot mai lentă, greoaie. În plan erotic apar inhibiții nelămurite, o stare de respingere fără vreo cauză aparentă. De asemenea, se remarcă o apariție a atașamentelor față de ființe, lucruri, bani. La nivel psihic apar stări de depresie, de tristețe.

◆ dezechilibrul KAPHA la tipul constituțional PITTA este specific femeilor care luptă să conserve tot mai mult ceea ce au "dobândit", fie că este vorba de o situație materială, o relație cu o ființă de sex opus sau chiar un copil. Apar stări de închidere, de posesivitate evidentă; adesea apar stări mai mult sau mai puțin mocnite de gelozie. Apare o mărire a apetitului, care oricum la acest tip constituțional este foarte puternic. Corpul care este elastic, bine definit la persoanele care au o structură PITTA, devine mai moale și flasc. Pieptul își pierde conturul, devine lăsat, apar depuneri de grăsime și țesut adipos.

◆ dezechilibrul KAPHA la tipul constituțional KAPHA este tipic pentru femeile foarte posesive, care tind să acumuleze și/sau să savureze la nesfârșit ceea ce au acumulat sau acumulează. Este manifestat printr-o somnolență generalizată, o creștere a inerției. Corpul devine flasc, sâni cresc în

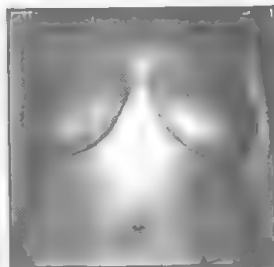
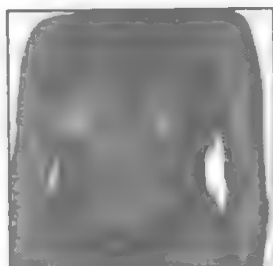
**Agravări KAPHA la tipul constituțional VATA la nivelul sânilor**



**Agravări KAPHA la tipul constituțional PITTA la nivelul sânilor**

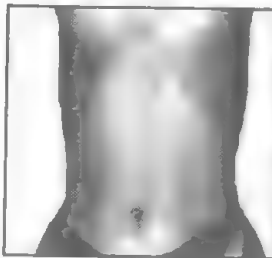


**Agravări KAPHA la tipul constituțional KAPHA la nivelul sânilor**

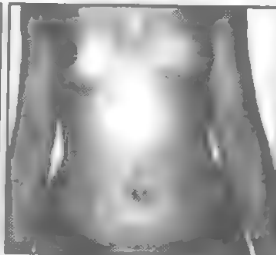




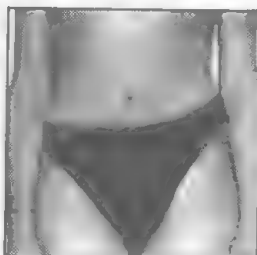
### Agravări KAPHA la tipul constituțional VATA la nivelul taliei



Depuneri în zona abdominală - prima etapă a unei agravări Kapha la o persoană cu tipul constituțional VATA

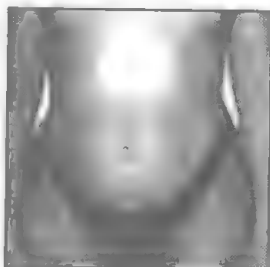
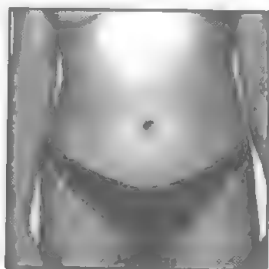


La femeile cu tipul constituțional Vata apar depuneri pe zona taliei și pe abdomen, care devin disproporționat de mari în raport cu restul corpului.



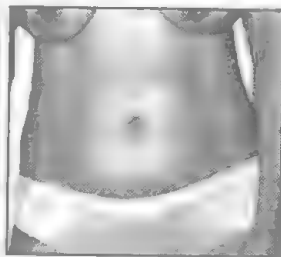
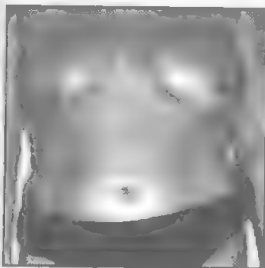
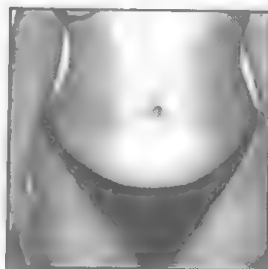
Îngroșarea taliei la femeile la care domină VATA DOSHA la nivel fizic generează și o lipsă de contrast între bazin și talie

### Agravări KAPHA la tipul constituțional PITTA la nivelul taliei



Specifice acestui tip de agravare sunt depunerile uniforme de pe talie și abdomen, care-și pierd suplețea specifică și apar a fi îngroșate.

### Agravări KAPHA la tipul constituțional KAPHA la nivelul taliei



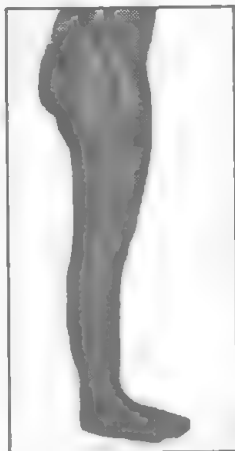
La constituțiile la care predomină Kapha DOSHA această agravare determină o îngroșare puternică a taliei și a abdomenului, care devine voluminos, masiv chiar.

### Agravări KAPHA la tipul constituțional VATA la nivelul picioarelor



La tipul constituțional Vata agravarea Kapha determină o pierdere a conturului picioarelor și o îngroșare disproporționată - partea superioară a piciorului este mult mai dezvoltată decât gamba..

### Agravări KAPHA la tipul constituțional PITTA la nivelul picioarelor



La acest tip constituțional agravarea lui KAPHA DOSHA determină în primul rând o pierdere a conturului picioarelor. Pielea care în mod normal este netedă, elastică și bine întinsă capătă o anumită flascăte.

### Agravări KAPHA la tipul constituțional KAPHA la nivelul picioarelor



La acest tip constituțional agravarea KAPHA determină un aspect masiv al picioarelor, care se îngroașă și își pierde forma regulată și simetria specifică tipului constituțional KAPHA armonizat.

dimensiuni, tinzând spre gigantism, pierzându-și conturul și fermitatea. Apare o stare de greutate în tot corpul. Apetitul crește, adesea apetitul sexual convertindu-se în apetit pentru mâncare, mai ales pentru dulciuri.

În general, dezechilibrul lui KAPHA DOSHA apare mai ales la persoanele sedentare, care ocolesc sistematic activitatea, care preferă să privească la televizor în loc să meargă în natură, care consumă dulciuri și/sau grăsimi, paste făinoase, carne în exces. Este un dezechilibru tipic femeilor atașate, posesive, cu o puternică atracție pentru viața casnică.

Toate aceste agravări interferează cu tipul constituțional, care este diferit de la om la om. Adeseori, caracterele specifice mai multor DOSHA-uri interferează în om la toate nivelele. Astfel, o femeie poate avea o statură medie (de tip PITTA), o piele arămie-intunecată (de tip VATA) și sânii mari, plini (de tip KAPHA). Determinarea tipului constituțional, chiar la nivel fizic, pentru a nu mai vorbi de nivelul psihic și mental, cere o anumită măiestrie și experiență. Totuși, din descrierile făcute până acum, fiecare și-a putut identifica anumite trăsături generale din punct de vedere constituțional și a putut decela anumite predispoziții spre agravare, date de unele circumstanțe exterioare și interioare.

În ceea ce privește armonia fizică a femeii în general și frumusețea zonei pieptului, a taliei și a picioarelor în special, vom face în continuare câteva descrieri pornind de la cele trei DOSHA-uri, care au o acțiune formatoare asupra oricărui aspect corporal, dinamic sau psiho-mental. Fiecare parte anatomică arată prin dimensiuni, formă, aspect general apartenența la o anumită DOSHA.

## ACȚIUNEA FORMATOARE A DOSHA-URILOR REFLECTATĂ LA NIVELUL DIFERITELOR SEGMENTE ALE CORPULUI

### PIEPTUL

Iată o clasificare constituțională a tipurilor de sâni la femei din punctul de vedere al DOSHA-ei preponderente:

#### Sânii de tip KAPHA

Sunt mari, grei, dezvoltati (uneori supradevolțati), au un diametru mare. Sunt de obicei mai moi (dar nu flasci, ceea ce ar indica o agravare de tip KAPHA), în timpul mersului au o legănare caracteristică. Pielea lor este deschisă la culoare, sfârcurile sunt roz sau roz-maronii. Areola mamară este de culoare pală și are un diametru mai mare ca la celelalte tipuri constituționale. Aspectul lor general este impresionant, emanând vitalitate, energie și vigoare. Nu sunt foarte ușor excitabili, necesitând timp și o anumită graduare a intensității stimulării pentru ca starea femeii să devină efervescentă. O dată, însă, atins un anumit punct apare o satisfacție foarte pleneră și intensă.



#### Sânii de tip PITTA

Sunt medii ca dimensiuni, ferm conturați, nu atât de dezvoltati și de grei ca la cei de tip KAPHA. Nu au rotunjimea de la KAPHA, ci au contururi ceva mai ascuțite. Pielea lor este elastică și roz cu tendință de înroșire, sfârcurile sunt maronii-roșietice spre roșii (mai ales atunci când sunt intens stimulați). Areola mamară are o culoare roz ceva mai intens și are un diametru mediu. La acest tip constituțional sânii sunt destul de ușor excitabili, stimularea lor producând stări de plăcere foarte intensă.



## Sânii de tip VATA

Sunt cei mai mici ca dimensiuni, foarte delicați, tari, dau impresia generală că nu sunt încă suficient maturizați. Au pielea mai întunecată la culoare, sfârcurile maronii spre roșu închis. Areola mamară este foarte mică, de culoare închisă. Sânii sunt foarte ușor excitabili, producând senzații foarte intense. Gama de senzații pe care o produce atingerea lor este foarte variată. Suprastimularea lor în detrimentul altor părți ale corpului nu este recomandată, la VATA existând o puternică dorință de diversitate, de variație.



Toate aceste caracteristici sunt specifice tipurilor constituționale fundamentale armonizate. Totuși, foarte rar sunt întâlnite femei cu un piept ale cărui caracteristici să aparțină unei singure DOSHA.



## TALIA

### Talia de tip KAPHA

Este foarte bine diferențiată în raport cu soldurile (la tipul armonizat). Linia de trecere de la bazin la talie este lină, armonioasă, firească.

Din punct de vedere strict dimensional, talia este de cele mai multe ori ceva mai îngroșată ca la celelalte tipuri constituționale, dar în raport cu aspectul general este armonios conturată.

Abdomenul are o piele moale, mai deschisă la culoare, fină, netedă. Musculatura nu este deloc evidentă sub straturile mai moi din acea zonă. Abdomenul este puțin bombat (structură tipică la femeile care serveau de model în perioada Renașterii), talia contrastând lin cu acesta.

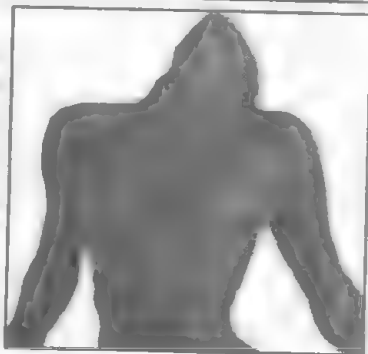
Depunerile de țesut adipos sunt mai abundente decât la celelalte tipuri constituționale, dar sunt uniforme, formând așa numitele "rotunjimi" care sunt, de ce să nu recunoaștem, unul dintre atributele frumuseții feminine.

Talia se menține bine conturată în cazul unui regim de viață echilibrat, cu o dietă adecvată constituției individuale și cu exercițiu fizic suficient. Îngroșarea taliei se produce relativ lent, dar revenirea la forma normală se face la fel de lent chiar în condițiile unui efort mai mare în acest sens.

## Talia de tip PITTA

Talia este bine conturată, dar nu foarte subțire. Nu contrastează atât de puternic cu șoldurile ca la tipul KAPHA.

Musculatura abdominală este bine reliefată, destul de evidentă sub pielea de pe abdomen, ceea ce conferă femeii un aspect suplu, atrăgător. Pielea de pe abdomen este elastică, mai subțire, cu nuanțe roșietice-roz. Abdomenul nu este la fel de bombat ca cel de la tipul KAPHA, dar nici plat ca cel de la tipul VATA.



Îngrășarea nu este uniformă ca la tipul anterior descris. Primele depuneri se fac în zona abdominală (periombilical). Depunerile masive de țesut adipos cu estomparea taliei sunt semnul unei anumite uzuri ale femeii în cauză.

Bazinul este de dimensiuni medii, destul de generos, dar fără lărgimea celui de la tipul KAPHA.

Variațiile în greutate și a dimensiunilor taliei sunt destul de frecvente la acest tip constituțional (în anumite limite dimensionale evidente). Dealtfel, greutatea este mult mai ușor de controlat la femeile PITTA decât la celelalte tipuri constituționale.



## Talia de tip VATA

Aici se întâlnește talia cea mai subțire, cea mai fină. Este caracteristic, pe lângă dimensiuni, contrastul redus între șolduri și talie. Abdomenul este de obicei plat, lipsit de proeminență. Scobitura taliei este accentuată. Uneori talia, pe lângă faptul că este subțire, este și înaltă, ceea ce conferă trupului per ansamblu un aspect fragil, transparent, parcă rupt de la mijloc. Adesea apar asimetrii ale taliei, ea fiind mai bine definită într-o parte decât în cealaltă.

Pielea din zona abdominală este mai puțin moale și fină decât la celelalte tipuri constituționale.

Mărirea greutateii corporale avantajează mult femeile a căror talie se încadrează la acest tip constituțional, deoarece se creează un contrast foarte plăcut și feminin între zona mijlocului și bazin. Creșterea în greutate se face destul de dificil și

trebuie realizată gradat, altfel apărând riscul îngrășării neuniforme - preponderent în zona abdomenului și prea puțin în zona bazinului, a feselor și coapselor.

## PICIOARELE

Picioarele, ca orice altă parte anatomică, pot fi încadrate pornind de la formă, dimensiuni, aspect general și proporții într-unul din cele trei tipuri constituționale fundamentale. Descrierile făcute pentru fiecare din aceste tipuri se referă la cazul în care picioarele prezintă apartenența exclusivă la unul dintre acestea. În general, nu sunt întâlnite femei care să aibă picioare pur KAPHA, pur PITTA sau pur VATA. Totuși, se poate stabili o preponderență a uneia dintre DOSHA, ceea ce ne arată care tip de frumusețe este propriu unei femei, precum și mijloacele prin care se poate ajunge la modelul de frumusețe specifică unei anumite constituții.

Cel mai important caracter de diagnoză este cel al aspectului general al picioarelor. Spre exemplu, dacă aspectul general al picioarelor este viguros, solid, cu tendințe spre masivitate, evident este vorba de picioare la care predomină KAPHA DOSHA. Alături de aspectul general pot fi identificate și alte caracteristici, descrise la fiecare dintre DOSHA-uri în parte.

### Picioarele de tip KAPHA

Au un aspect general deosebit de viguros, caracterizat de masivitate, soliditate, forță. Picioarele sunt bine proporționate, au un aspect regulat, plăcut, cu articulații mari, dar fără a ieși în evidență și fără ascuțimi.

Gleznele sunt puternice. Coapsele au linii line, moi. Musculatura nu este evidentă, pielea având un aspect neted. Pielea este de obicei lucioasă, albă. Există o bună proporționalitate coapsă - genunchi - gleznă.

Articulațiile sunt moi, destul de elastice, lipsite de proeminențe. Circulația la extremități este destul de slabă, ceea ce face ca iarna picioarele să se răcească destul de frecvent. Transpirația picioarelor este relativ redusă și fără miros.

Mersul este impunător, de obicei lent. Mișcările picioarelor în timpul mersului au o anumită maiestuoasă și măreție. În pozițiile statice (pe scaun, sprijinit, etc.) mișcările lor sunt reduse. Rareori emoțiile sunt exprimate prin joc nervos al picioarelor, bătăi din picior, etc.

Aspectul lor regulat, faptul că emană vitalitate, conferă un farmec aparte acestei părți anatomice, la acest tip constituțional. Liniile moi, contururile line le conferă femininitate. Pentru menținerea frumuseții lor este necesar exercițiul fizic, alimentația echilibrată, adecvată acestui tip constituțional.



## Picioarele de tip PITTA

Au dimensiuni medii. Aspectul lor general este viguros, fără a fi întâlnită masivitatea de la tipul KAPHA; sunt bine conformate, musculoase. Mișcările în timpul mersului sunt elastice, feline.

Articulațiile sunt deosebit de mobile, elastice. Musculatura este bine definită, destul de evidentă. Circulația este foarte bună, mai ales atunci când condiția fizică este bună. Pielea este roz-roșie, fierbinte.

Liniile coapselor și gambelor sunt bine conturate, având un aspect athletic.

Mersul este caracteristic, sigur, ferm și în același timp destul de ușor. La acest tip constituțional este destul de frecventă exteriorizarea emoțiilor prin mișcarea picioarelor. Totuși, nu apare risipa sau nesiguranța în mișcări, ele fiind ferme, expresive, destul de moderate.

Transpirația picioarelor este mai abundentă și uneori are un miros caracteristic.

La acest tip constituțional există riscul ca atunci când se practică intens sportul, mai ales cel de performanță, picioarele să capete un aspect prea muscular și prea puțin feminin. După o perioadă de practicare intensă a sportului un alt fenomen care poate să apară este îngroșarea picioarelor, supradimensionarea gambelor în raport cu restul piciorului, etc.

Aspectul bine proporționat, agil, vital al picioarelor conferă frumusețea acestei părți corporale la femei. Adesea frumusețea picioarelor este conferită și de mișcările feline, sigure și elastice din timpul mersului.



## Picioarele de tip VATA

Au aspectul general cel mai fragil. La acest tip constituțional apar extremele în ceea ce privește lungimea picioarelor; picioarele sensibil mai lungi sau mai scurte sunt încadrate în acest tip constituțional. Modelul anilor '80-'90 de frumusețe, cu picioarele foarte lungi și zvelte, arată o preferință (adesea mult exagerată și împinsă la extrem) pentru tipul constituțional VATA în societatea actuală.

Trăsăturile picioarelor în cazul acesta sunt mai puțin regulate. Articulațiile, mai ales atunci când femeia în cauză se confruntă cu un deficit de masă



corporală, sunt proeminente și ascuțite. Uneori apar asimetrii, cum ar fi curbura oaselor (în regiunea gambel mai ales), lipsa de proporționalitate între coapsă, genunchi și gleznă.

Articulațiile nu sunt foarte elastice, mobilitatea pe ansamblu fiind destul de redusă. Adesea articulațiile scot un pocnet caracteristic atunci când sunt flexate.

Glezna este subțire, fină. Coapsele sunt subțiri, delicate, la fel ca și bazinul care de obicei este îngust și înalt.

Există o tendință spre exces de mișcare a picioarelor: tremur nervos, mișcări ritmice care indică nerăbdarea sau surescitarea.

Pielea este mai uscată, cu nuanțe închise la culoare, uneori cu tendință de hirsutism. Uneori pielea este foarte subțire și are un aspect transparent, prin care se văd clar conturate vasele de sânge.

Mersul este ușor, uneori grațios, alteori ezitant, mărunț și rapid. Mișcările au uneori o stângăcie copilărească, alteori (în funcție și de temperament și de dispoziția de moment) au o tentă zburdalnică, jucăușă.

Feminitatea picioarelor la acest tip constituțional rezultă din gingășia alcătuirii lor. Frumusețea lor este potențată de un mers grațios și dezinvolt. Problemele apar de obicei pe fondul lipsei de vitalitate, care estompează trăsăturile feminine, lăsând locul unor forme plate, lipsite de vigoare și farmec. O vitalizare și o împlinire corporală corespunzătoare conferă un plus de feminitate (adesea foarte necesar), corectează deficiențele și asimetriile, care devin mai puțin evidente, putând fi estompate în mare măsură sau complet.

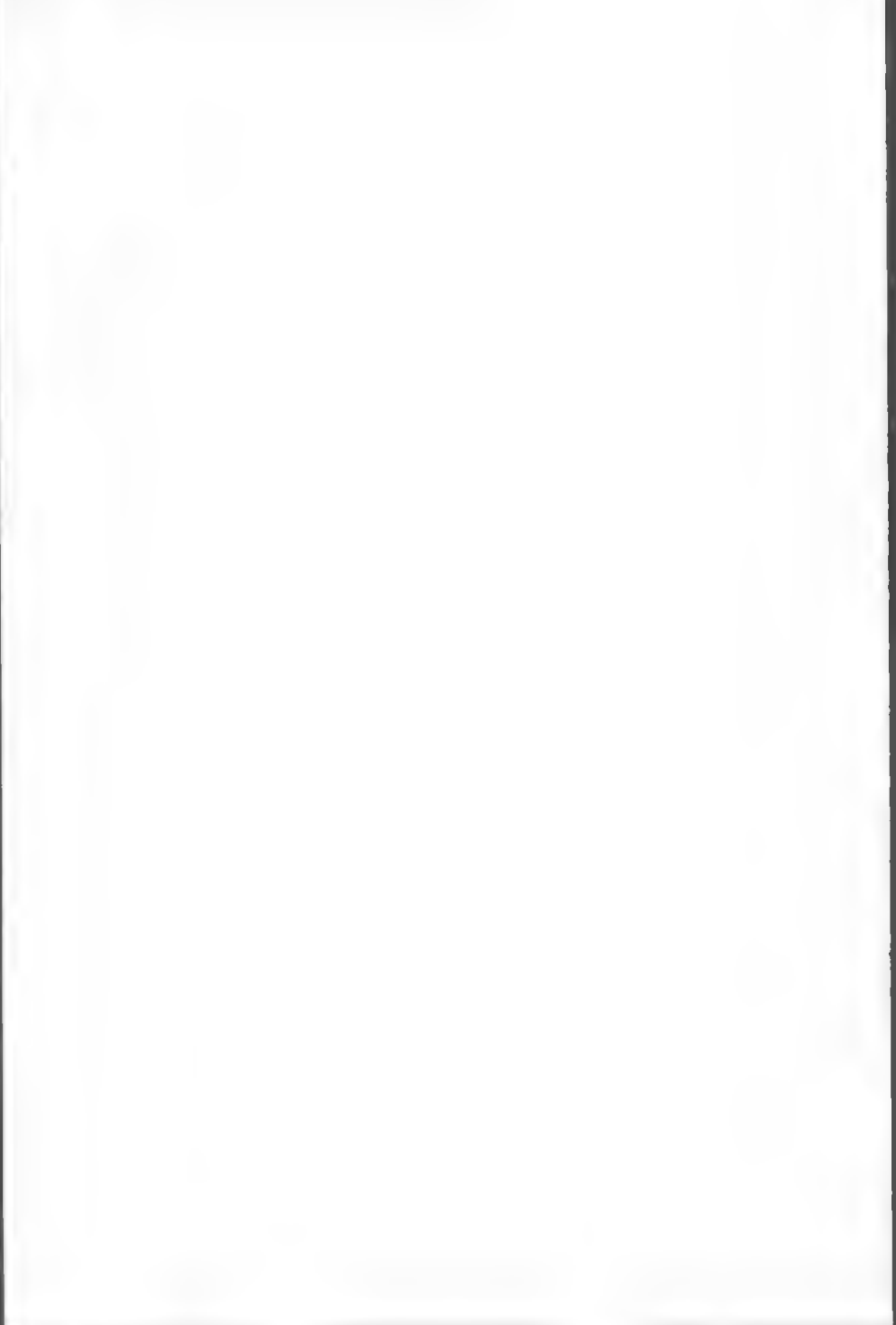
Pentru a putea înțelege în mod real semnificația profundă a tipologiilor constituționale, precum și avantajele pe care le conferă cunoașterea acestor tipologii în orice proces de autotransformare corporală, psihică sau mentală, este necesar să putem sesiza cât mai clar manifestările DOSHA-urilor așa cum ele apar în mod dinamic atât în ființa noastră cât și în exterior. Întotdeauna jocul celor trei DOSHA-uri va genera o fascinantă varietate de forme și manifestări specifice, ce prezintă caracteristici sesizabile cu ajutorul atenției și intuiției. Pentru a ușura înțelegerea aspectelor legate de tipologiile constituționale, în finalul lucrării vom realiza o incitantă decriptare a câtorva dintre efectele DOSHA-urilor asupra corpului feminin.

Aceasta este urmată de un scurt test de natură să vă ajute în mod real să vă obiectivați gradul de înțelegere a aspectelor prezentate.

Nu uitați că întotdeauna cunoașterea înseamnă PUTERE care poate și trebuie să fie utilizată numai în bine. Cunoașterea manifestărilor DOSHA-urilor poate astfel să ne confere o autentică putere de transformare și autotransformare în sensul idealului înalt la care aspirăm ca femei.

## **Partea II**

### **10 + 1 Modalități de armonizare**



---

## Capitolul 3

# ALIMENTAȚIA - MIJLOC DE ÎNFRUMUSEȚARE PE TERMEN LUNG

---

Substanța din care este constituit corpul uman cu minunatele sale forme, mișcări, unduiri este "împrumutată" din natura înconjurătoare sub forma alimentelor pe care le ingerăm, a băuturilor pe care le bem și aerului pe care îl inspirăm. Odată cu alimentele nu primim doar substanță, ci și energie, energie necesară întreținerii funcțiilor vegetative, nervoase și de relație ale organismului.

Alimentele sunt, așadar, substanță și energie divers modulată. Energia alimentelor este stocată sub forma unor combinații chimice, care se desfac la ajungerea în organism în cadrul proceselor foarte complexe de digestie și asimilație. Atunci când vorbim de energia alimentelor nu ne referim, însă, doar la latura lor chimică, ci și la una mai subtilă. Energia subtilă a alimentelor poate fi obiectivată prin fotografii Kirlian care pun în evidență existența unei aure bionergetice (sub forma unui halou luminos ce înconjoară forma fizică) a fiecărui aliment. Cu cât alimentele sunt mai proaspete, mai aproape de forma lor naturală, cu atât va fi mai mare și mai intens haloul luminos din jurul lor. Așadar nu înghițim doar substanță, ci și lumină. Un cercetător, Clive Backster, a mers mai departe demonstrând cu ajutorul unui aparat electronic (faimosul detector de minciuni cu câteva adaptări) că alimentele proaspete, "vii" au reacții surprinzătoare. De exemplu, pătrunjelul "țipă" atunci când este pus în ciorba fierbinte, oul (chiar și nefecundat) face același lucru atunci când ia contact cu apa fierbinte în care va fi fiert, etc. Deci, pe lângă faptul că mâncăm lumină, o dată cu mâncarea înghițim și asimilăm ... "sentimente, emoții" ale unei lumi misterioase. Există și alte experiențe cu anse și pendule de radiestezie, cu detectoare de radiații mitogene, etc. ce pun în evidență faptul că

ceea ce înghițim nu este atât de material pe cât pare.

Această introducere este menită să atragă atenția că alimentația este cu totul altceva decât simpla înghițire de kilocalorii, care la rândul lor se depun sau nu sub formă de kilograme. Această metodă de înfrumusețare nu va spune nici "nu!" hotărât și nici "da!" hotărât kilogramelor, ci va sublinia necesitatea adecvării alimentației la vârsta, tipul constituțional și condițiile concrete în care vă aflați la un anumit moment dat.

Așa cum am arătat în capitolul referitor la tipurile constituționale, fiecare femeie, fiecare om trebuie să tindă spre un anumit tip de frumusețe, fără a-și brusca ființa pentru a ajunge spre condiția pe care în mod fantasmagoric o consideră cea mai estetică pentru propria lui persoană. Ar fi anormal ca o femeie de tip KAPHA, plină de vitalitate, cu un piept generos, care emană feminitate, putere de seducție, să-și dorească să aibă sânii mici, sfioși ca cei de la tipul VATA. Modificarea formei și dimensiunilor pieptului trebuie să fie făcută în armonie cu tipul de frumusețe propriu constituției ființei în cauză. Ceea ce trebuie urmărit este nu dimensionarea artificială a pieptului, ci modelarea formei sale. Este bine ca o femeie să fie cât mai vitală. Energia vitală este, analogic vorbind, combustibilul unei ființe umane, cu ajutorul căruia ea poate crea, realiza, învăța, cunoaște, seduce, etc. Este normal ca fiecare ființă să dorească să-și crească vitalitatea. Imaginea femeii cu forme plate, transparente, extrem de seducătoare este o himeră, deoarece în lipsa unei stări de sănătate și forță lăuntrică un bărbat nu poate fi atras de o femeie decât o perioadă scurtă de timp. Din aceste motive este mai natural și, în consecință, mai ușor posibil să fie mărite dimensiunile unui piept subdezvoltat, decât să fie reduse prin mijloace traumatice un piept foarte bine dezvoltat, este mai ușor de armonizat forma unor picioare mai viguroase decât a încerca să le reducem artificial dimensiunile până la a deveni filiforme. Pentru orice tip constituțional, putem fi sigure că se va putea ajunge prin efort consecvent la forma de frumusețe a corpului cea mai adecvată pentru ființa în cauză. Chiar și în cazurile unor dezechilibre grave se pot obține modificări în sens benefic, iar dacă se urmează cu consecvență un tratament just ales se pot produce adevărate miracole.

## ALIMENTAȚIA PENTRU TIPURI CONSTITUȚIONALE

### **Alimentația pentru femeile la care predomină KAPHA DOSHA**

Ființele care prezintă predominant la nivel fizic caracteristici de tip KAPHA sunt, în general, vitale, au o rezistență fizică mare, un aspect corporal masiv. Femeile care au această constituție își măresc masa corporală foarte ușor, chiar fără să mănânce decât foarte puțin. Ele au în general o atracție spontană față de gustul dulce al alimentelor. Apetitul este destul de mare și constant. În cazul în care se supraalimentează și nu sunt suficient de active pot deveni cu ușurință supraponderale.

Creșterea necontrolată în greutate se manifestă imediat în zona pieptului care trece mai întâi printr-o fază de suprad dezvoltare, după care devine lipsit de fermitate și lăsat (acest proces de "rotunjire" se produce chiar mai repede în zona coapselor și a abdomenului). În unele cazuri, după faza de flascăție urmează o atrofiere a sânilor, care, deși nu devin mult mai mici, sunt lipsiți de proeminență și contrastează cu masivitatea celorlalte forme.

Talia este, mai ales după o anumită vârstă, un indicator și mai obiectiv al echilibrului ponderal, îngroșându-se odată cu primele depuneri de exces de masă ponderală. Odată pierdut conturul frumos al taliei, revenirea cere o mare perseverență în ceea ce privește alimentația și exercițiile fizice.

Picioarele au cel mai mult de suferit de pe urma creșterii în greutate, mai ales atunci când femeia cu acest tip constituțional asociază supraalimentarea cu sedentarismul. Depunerea de straturi de grăsime se face uniform, membrele inferioare căpătând un aspect masiv, greoi, deplasarea făcându-se mai dificil, apărând tendința spre sedentarism.

Pentru a compensa această "greutate", la acest tip constituțional este recomandată hrana ușoară, neprelucrată, proaspătă: legumele și fructele crude, cerealele integrale în cantități mici, mâncarea mai puțin prelucrată și ușoară. Este foarte utilă pentru menținerea unei forme fizice și psihice bune consumarea frecventă a salatelor de crudități din legume cum ar fi: morcovul, pătrunjelul, gulia, varza, varza roșie, păstârnacul, țelina, ridichea. Aceste salate este bine să fie combinate cu condimente fierbinți: coriandru, cimbru, ghimbir, ardei iute, piper, curry amar, curry iute, oregano. Dulciurile, care sunt în general marea atracție pentru femeile care aparțin acestui tip constituțional, se recomandă să fie înlocuite cu salatele de fructe. Fructele indicate la acest tip constituțional sunt: merele, prunele, stafidele, rodia, grepșul, afinele, coacăzele roșii și negre, fragii, zmeura, căpșunile, lămâia. Salatele din fructe vor fi fără miere sau cu foarte puțină miere

lichidă și condimentate cu: scorișoară, cardamon, rozmarin, nucșoară, cuișoare, busuioc. Hrana gătită este bine să nu depășească 50% din totalul alimentelor consumate pe zi (cu excepția cazurilor în care sunt ținute diete speciale). Pentru mâncarea gătită este recomandată conopida, linte, hrișca, fasolea, ciupercile, bobul, orzul, năutul (fasolea va fi pregătită fără ceapă călită și cu condimente carminative ca: cimbrul, chimenul sau cu suc de lămâie). Este util ca în fiecare zi, mai ales atunci când este frig afară, pe lângă crudități să fie consumate și alimente calde. Infuziile calde de plante cum ar fi busuiocul, chimenul, coriandrul, cățina, măceșele, fragii, mușețelul, menta sunt binevenite în meniul zilnic.

Se recomandă, de asemenea, ajunarea (postul negru) o dată pe săptămână. Specialiștii în nutriție au constatat că o zi de repaus alimentar, mai ales la femeile cu structuri suficient de vitale este cât se poate de benefică. În acest timp se intensifică procesele de eliminare a toxinelor, tubul digestiv și glandele anexe au răgaz să se "odihnească", fapt care duce la o normalizare a balanței asimilare - dezasimilare, fapt care implicit duce la o reglare ponderală. După ziua de repaus alimentar, care începe la ora 24 și se termină la răsăritul soarelui a doua zi, urmează o perioadă de tranziție, în care sub nici o formă nu trebuie să se treacă brusc la o alimentație de tip gurmând cu alimente foarte consistente, prelucrate, conservate, etc. Ieșirea din repausul alimentar se va face cu fructe proaspete sau uscate, sucuri de fructe și legume proaspete, introducând treptat alimentele mai consistente și care necesită un efort suplimentar pentru digestie.

**Alimentele contraindicate la acest tip constituțional** sunt dulciurile, în special cele care conțin zahăr<sup>1</sup>, pastele făinoase, grăsimile animale (untura) și carnea, alimentele conservate, alimentele grase, produsele de patiserie, alimentele prăjite. Vor fi consumate în cantități mai mici: lactatele, ouăle (mai ales cele prăjite, care este bine să fie înlocuite cu cele fierte pe baie de abur sau în apă).

În cazul adoptării unei alimentații corecte, în timp, apare o reglare ponderală, corpul își menține vigoarea și suplețea, pieptul se menține ferm, bine conturat. Talia se menține în armonie cu restul formelor, nu apar acele îngroșări specifice femeilor care se supraalimentează. Mai ales în cazul în care hrana echilibrată este combinată cu un stil de viață antrenant, din care nu lipsește mișcarea (exercițiile fizice armonizante) picioarele își păstrează o formă armonioasă. Se evită apariția sau sunt eliminate țesuturile adipoză inestetice, depunerile de grăsime, stările de inerție somnolență - probleme frecvente la constituțiile KAPHA nearmonizate.

---

<sup>1</sup> Dacă zahărul rafinat (alb) este contraindicat datorită schimbării prea mari a compoziției naturale, mierea naturală de albine este cât se poate de recomandată. La tipul constituțional Kapha se recomandă 2 lingurițe de miere lichidă pe zi.

## **Alimentația pentru femeile la care predomină PITTA DOSHA**

Femeile de tip PITTA sunt de statură medie, cu trăsături ferm conturate. Vitalitatea lor naturală nu este atât de mare ca la tipul constituțional KAPHA, proporțiile pieptului nu emană aceeași energie vitală, în schimb sâni sunt bine conturați, fermi (în cazul tipului constituțional armonizat). Problemele majore în alimentație la tipul constituțional PITTA provin din apetitul foarte puternic, ascuțit, specific ca manifestare la această tipologie. Lipsa de control a apetitului duce la excese alimentare, apărând adesea problema consumării fie a unor alimente improprii, fie a unor cantități prea mari de hrană. Consumarea unor alimente impure, conservate, excesiv de grase, suprarafinate în dorința de a satisface apetitul și nu în ultimul rând de "a se simți în forță", face ca la multe femei să apară boli de uzură cum ar fi cele de ficat, de bilă, de stomac, bolile vasculare, etc. Corpul se uzează în asemenea situații, îmbătrânește prematur. Ca o consecință a permanentei acumulări de toxine din alimentație apar adesea iritații la nivelul pielii, care capătă în acest caz un aspect încărcat. Pieptul femeilor care au făcut sau fac abuzuri alimentare reflectă această situație prin apariția unor depozite inestetice de țesut adipos și grăsimi, pierderea conturului sânilor, care devin moi și se deformează, pierderea elasticității, strălucirii și prospețimii pielii din zona pieptului (caracteristici tipice la tipul constituțional PITTA armonizat).

Talia își păstrează mai mult timp (față de tipul KAPHA) conturul armonios, chiar și atunci când alimentația este incorectă, primele depuneri de țesut suplimentar făcându-se în zona abdominală. Odată depășită, însă, o anumită limită temporală în ceea ce privește ignorarea unei diete echilibrate, se produce de obicei o îngroșare foarte rapidă și evidentă a taliei, însoțită de depunerea unor straturi suplimentare destul de abundente pe zona periumbilicală, fese, mai rar pe picioare, brațe.

Picioarele la femeile cu fizic de tip PITTA tind să fie mai atletice, doar în cazul persoanelor sedentare apărând probleme legate de îngroșarea lor excesivă. Mai apare, însă un caz demn de luat în seamă, în care alimentația prea abundentă este asociată cu un mare apetit pentru sport și exerciții fizice pentru menținerea în formă și pentru compensarea excesului de hrană. În acest caz picioarele capătă o constituție prea robustă, corpul pe ansamblu reflectând mai degrabă calități masculine decât feminine. În cazul unui regim alimentar cu carne, grăsimi multe, eventual care conține multe condimente, la femeile cu această constituție apar în zona picioarelor afecțiuni cum ar fi flebita, tromboflebita, arterita.

Hrana la acest tip constituțional trebuie să fie pură, nutritivă, evitându-se gustul picant, sărat și acru în exces. Se recomandă alimentele echilibrate, care să fie în egală măsură consistente și lipsite de toxicitate, pure și savuroase. Sunt recomandate fructele, mai ales cele proaspete:



mere, pere, struguri, prune, caise, piersici, mandarine, portocale, banane, kiwi, ananas, cireșe. Fructele trebuie să fie coapte, lipsite de aciditate. Se recomandă consumate ca atare și sub formă de sucuri proaspete (preparate casnic, la rece) sau sub formă de salate de fructe cu miere lichidă. Legumele nu trebuiesc fierte excesiv și, cu atât mai puțin, prăjite. Se recomandă morcovul, pătrunjelul, țelina, varza, conopida, cartoful. Lactatele se consumă cu moderație, la fel și pastele făinoase.

**Alimentele contraindicate la acest tip constituțional** sunt carnea și produsele din carne, mâncărurile excesiv condimentate sau fierbinți, alcoolul și produsele alcoolizate, mâncărurile conservate.

Trebuie evitată servirea mesei atunci când aveți stări de nervozitate, în timpul discuțiilor, în timp ce citiți sau priviți la televizor. Conceperea fie și mentală de proiecte și planuri, evocarea unor circumstanțe tensionante de peste zi în timpul mesei este cât se poate de dăunătoare. În timpul mesei atenția trebuie orientată exclusiv asupra hranei. Dacă veți mesteca hrana de cel puțin 30 de ori fiecare înghițitură veți simți savoarea alimentelor și în consecință nu veți mai avea nevoie de cantități mari de hrană. Atunci când mâncăm conștient se formează în timp gusturi sănătoase, rafinate, specifice unei naturi feminine.

Alimentația corectă la femeile cu tipul constituțional PITTA va elimina riscul apariției bolilor de uzură și a îmbătrânirii premature. Corpul se va menține suplu și elastic, se va evita deformarea siluetei, pielea va deveni strălucitoare, lipsită de pete, iritații, coșuri, sebum în exces.

## **Alimentația pentru femeile la care predomină VATA DOSHA**

Femeile de tip VATA au o constituție mai firavă, delicată. Psihicul și mentalul efervescent, agitat, asociat unor posibilități vitale destul de reduse generează frecvent probleme cum ar fi: epuizarea, slăbiciunea excesivă, diminuarea capacității de muncă. Pieptul femeilor cu acest tip constituțional este mai mic, cu forme delicate, îndrăzneț. Pentru a deveni atractiv este necesar un plus de vitalitate, care adesea lipsește din structura femeilor cu VATA DOSHA predominant.

Problemele care apar în alimentație la femeile cu acest tip constituțional sunt generate de oscilația apetitului și a digestiei. Faptul că mesele sunt luate neregulat creează oscilații ale puterii de digestie, oscilații care la rândul lor generează imposibilitatea unei alimentații ritmice.

Indicația principală dată la acest tip constituțional este aceea de a menține mereu ordinea și echilibrul în viața cotidiană. Mâncarea trebuie să fie consumată la ore pe cât posibil fixe. Mesele trebuie să fie consistente, dar să țină cont de posibilitățile limitate de a digera ale celor care au această constituție. Alimentația inadecvată determină la femeile cu această constituție apariția unor probleme cum ar fi:

- insuficienta dezvoltare a pieptului, care conferă un aspect uscățiv, lipsit de feminitate;
- uscarea pielii, îmbătrânirea ei, apariția înainte de vreme a ridurilor
- aspectul "liniar" al corpului, talia nesubliniată, lipsa de contrast dintre solduri și talie
- insuficienta dezvoltare a musculaturii picioarelor și brațelor, care capătă un aspect nefiresc de subțire și uscat.

Alimentele consumate preponderent de femeile care au VATA DOSHA dominantă în structura fizică trebuie să fie consistente, calde, suficient dar nu excesiv sărate și condimentate (sau îndulcite). Se recomandă alimentele dulci, uleioase, bogate, sucurile naturale (care compensează calitatea de uscat). Dintre alimentele foarte hrănitoare recomandate la acest tip constituțional menționăm nucile, susanul, gălbenușul de ou fecundat, brânzeturile bogate în grăsimi și proteine (șvaițer, cașcaval, Camembert), arahidele, uleiurile de arahide, soia, porumb. Dintre fructe cele mai recomandate sunt strugurii, perele, caisele, zmeura, fragii, căpșunile, piersicile, nectarinele, portocalele, bananele, ananasul, fructele de kiwi. Este indicat consumul de miere și dulciuri cu miere (ca înlocuitor al mierii poate fi folosit zahărul invertit, dar nu cel rafinat). Pentru creșterea masei corporale se recomandă cerealele integrale și pasteale făinoase obținute din acestea.

**Alimentele contraindicate la acest tip constituțional** sunt cele astringente, amare, arse sau incorect preparate, alimentele foarte grele, prea prelucrate (și implicit greu de digerat), care produc constipație, balonare. Carnea și produsele din carne, alimentele conservate, sintetice sunt nerecomandate deoarece încarcă tubul digestiv, favorizează acumulări masive de toxine, îmbătrânesc prematur organismul.

Trebuie evitată servirea mesei pe fugă, în grabă, din picioare. Nu trebuie niciodată consumate alimente reci (de la frigider). Se va evita distragerea atenției în timpul mesei. Și în cazul acestui tip constituțional este recomandată mestecarea alimentelor de cel puțin 30 de ori, aceasta ajutând sistemul digestiv la prelucrarea alimentelor, evitând astfel într-o bună măsură balonarea, dar mai ales indigestia.

În cazul femeilor la care predomină VATA DOSHA și care se alimentează corect și sistematic, corpul devine atrăgător, vital. Pieptul capătă contururi mai pline, îmbinând armonios gingășia cu feminitatea și vigoarea. Dispar nuanțele întunecate ale pielii, hirsutismul, tendințele spre uscăciune. Femeile care înțeleg necesitatea vitalizării și pun în practică recomandările de a avea mese regulate (minim 3 mese pe zi) și echilibrate vor beneficia din plin de forța de susținere pe care o conferă vitalitatea, completată de vivacitatea și farmecul expansiv al acestui tip constituțional.

## **ALIMENTAȚIA PENTRU TRATAREA AGRAVĂRILOR DOSHA-URILOR**

**Notă:** Pentru a înțelege mai bine conceptul de agravare și a-l putea aplica la situațiile practice, consultați, pe lângă menționarea succintă din acest paragraf a simptomelor agravării, prezentarea pe larg a acestei probleme în capitolul "Tipuri constituționale".

### **Alimentația indicată în agravările lui**

#### **KAPHA DOSHA**

Agravările de tip KAPHA se manifestă prin unul sau mai multe din simptomele:

- stare de greutate în tot corpul; somn greu, trezire dificilă; mobilizare dificilă în acțiuni
- exces de mucus pe tubul digestiv; (uneori) tendința de a expectora, mai ales dimineața

- flascăte a corpului, în special a sânilor, a abdomenului și a feselor (la femeile cu tipul constituțional VATA cu agravare KAPHA acest simptom apare mai rar)

- apetit excesiv, mai ales pentru mâncare, cu o preferință evidentă pentru dulciuri și/sau mâncăruri bine sărate

- stări onirice (de visare cu ochii deschiși) pe perioade relativ îndelungate

- apariția uneia sau mai multe din afecțiunile: sinuzită, anaciditate, indigestie cronică, astm, diabet zaharat, bronșită cronică

- îngrășarea - în sensul depunerii unor straturi inestetice de grăsime și țesut adipos. La femeile de tip KAPHA această îngrășare se manifestă prin rotunjirea corpului fizic, apariția țesuturilor adipoase în exces, a celulei, vergeturilor. La femeile de tip PITTA apar depunerile de grăsime mai ales în zona abdominală; talia își pierde suplețea, sânii încep să fie estompați de restul formelor. La femeile de tip VATA îngrășarea este cea mai neuniformă; depunerile se fac mai ales pe abdomen, care capătă o formă specifică, alungită, în timp ce picioarele și brațele rămân disproporționat de subțiri.

- depresii, stări apăsătoare de tristețe, descurajare, de închistare, indiferență etc.

**Alimentația pentru eliminarea acestei agravări trebuie în primul rând să fie ușoară, uscată, pură, proaspătă.** Se vor evita gusturile: dulce, sărat și acru în exces. Se vor elimina carnea, grăsimile animale, pastele făinoase, zahărul. Se vor reduce lactatele, cartofii, orezul (mai ales cel decorat).

**Alimente medicament sunt:** merele crude, lămâia, mierea lichidă (dar nu mai mult de două lingurițe pe zi), fructele uscate: stafidele, smochinele, merele uscate, etc.; salata verde, varza consumată în stare

crudă, ridichile,

**Condimente medicament sunt:** cardamonul, curry-ul amar, cimbrul, sovârvul, oregano,

**Leguminoasele indicate sunt:** soia, fasolea, lintea. Dintre cereale cea mai indicată este hrișca.

**Cerealele cele mai indicate sunt:** porumbul, secara, hrișca și meiul.

## Aspecte esențiale referitoare la alimentație în dietele anti-KAPHA:

- mesele vor fi strict delimitate pe parcursul unei zile, eliminându-se "gustatul", "ronțăitul", "ciugulitul" în intervalul de timp dintre două mese

- este indicat ca prima masă a zilei să fie servită după ora 10.

- ultima masă a zilei va fi cel târziu la ora 21 (ideală ar fi ora 19)

- după masă niciodată nu se face program de somn, "dulcele somn de după-masă" fiind un factor agravant al lui KAPHA DOSHA. Printre efectele sale nedorite se numără și faptul că îngreunează mult digestia, mărește mult inerția, încetinind considerabil procesele mentale, favorizează depunerile de grăsime, declanșează un apetit intens.

- mesele trebuie să fie luate într-o atmosferă vie, de tonus. Este indicată chiar folosirea în timpul mesei a unui fond muzical dinamic

- hrana trebuie mestecată mult, conștientizându-i cât mai mult gustul și valoarea nutritivă. Astfel, se ajunge mai repede la senzația de sațietate, se diminuează fără efort cantitatea de hrană la o masă.

- nu se iau mai mult de 3 mese pe zi

- masa începe întotdeauna cu fructe și legume crude. Apoi se trece la consumarea hranei preparate (eventual, după o pauză de 10 minute).

- nu se consumă hrană rece de la frigider. Este bine ca în perioadele friguroase să existe la masă măcar un fel de mâncare caldă.

## Adaosuri de plante medicinale indicate pentru eliminarea agravărilor lui KAPHA DOSHA:

Contra dezechilibrului KAPHA la tipul constituțional KAPHA	Contra dezechilibrului KAPHA la tipul constituțional PITTA	Contra dezechilibrului KAPHA la tipul constituțional VATA
Rostopasca 1 parte	Țintaură 1 parte	Gențiană 1 parte
Țintaura 1 parte	Trei frați pătași 1 parte	Mesteacăn 1 parte
Trei frați pătași 1 parte	Muguri de pin 1 parte	Busuioc 1 parte
Pin (muguri) 1 parte	Salvie 1 parte	Cardamon 1 parte
Cimbrisor 1 parte	Sunătoare 1 parte	Cătină 1 parte

Se macină fiecare plantă cu o râșniță electrică (o râșniță de cafea). Apoi pulberile fin mărunțite din fiecare plantă se amestecă în proporțiile

indicate. Prescripția valabilă pentru fiecare amestec în parte este de 4 grame x 4 ori pe zi. Se ține doza de amestec indicată timp de 15 minute sub limbă, timp în care trebuie foarte bine umezită, așa încât cât mai multe din principiile active să fie dizolvate de salivă, după care se înghite cu puțină apă. Plantele se iau obligatoriu pe stomacul gol.

## **Alimentația indicată în agravările lui**

### **PITTA DOSHA**

Agravările de tip PITTA se manifestă prin una sau mai multe din simptomele:

- apariția unui apetit puternic, nestăpânit
  - apariția frecventă a uneia sau mai multe dintre stările de: iritare, irascibilitate, nervozitate, furie, invidie, frustrare
  - preferința pentru alcool, excitante
  - preferința excesivă pentru gusturile: picant, sărat, acru
  - apariția uneia din bolile: hepatită, colecistită, hipertensiune arterială, furunculoză, stări febrile fără vreo cauză aparentă
  - uzura rapidă ce determină pierderea strălucirii și prospețimii pielii, secreția de mai mult sebum decât este necesar, căderea și rădiera părului.
- La femeile care au acest tip de agravare apar două categorii de simptome caracteristice:

La femeile mai receptive, care "pun totul la inimă", după o perioadă mai frustrantă apare stresul intens, oboseala psihică. Atunci corpul tinde să se subțieze, musculatura abdominală este blocată, determinând deformarea taliei; se constată și o scădere în greutate. Pieptul se micșorează ca dimensiuni. Apare fie dezinteresul pentru viața sexuală, fie frustrările și inhibițiile legate de viața sexuală. Datorită complexelor de inferioritate femeia uneori tinde să se retragă în propria sa cochilie sau să adopte o atitudine de falsă expansivitate.

La femeile cu personalitate mai puternică și orgolioase apare, datorită unui sentiment de autosuficiență și încredere exagerată în forțele proprii, o atitudine cel mai bine caracterizată prin acel "lasă că știu eu ce fac", pe fondul căruia apar abuzurile alimentare, amânările de la odihnă, excesul de pasionalitate în relațiile amoroase, un stil de viață incompatibil cu felul de a fi feminin, toate aceste ducând la ofilire și vlăguire prematură. Semnele uzurii la aceste femei sunt la început pierderea strălucirii, a purității specific feminine, ușoara deformare a trăsăturilor fizice. Apoi, simptomele pot fi cu ușurință confundate cu cele de la agravarea de tip KAPHA: deformarea pieptului, lăsarea sânilor, căpătarea treptată a unui aspect flasc, greoi, impur, rotunjirea (de cele mai multe ori predominantă în zona abdominală).

**Alimentația recomandată în tratamentul acestui tip de agravare** trebuie să fie pură, rece, ceva mai consistentă (mai ales la femeile cu constituție de tip VATA). Se vor evita gusturile picant, acru și sărat.

Se exclud carnea, alcoolul, conservele, alimentele iuți, care conțin aromatizanți foarte puternici (sintetici mai ales), alimentele conservate prin sărare (acolo unde este posibil se face o desărare prealabilă), oțetul obținut pe cale sintetică. Se reduce consumul de alimente uleioase (aceasta mai ales la femeile cu tipul constituțional KAPHA și PITTA), de alimente prăjite (mai ales la femeile cu tipul constituțional KAPHA și la femeile cu tulburări hepatice și biliare, care suferă sau au predispoziții spre varice, artrită, hipertensiune), de alimente conservate în oțet sau murate.

#### **Alimente medicament sunt:**

- laptele nefiert, frișca, untul clarificat, brânzeturile (cu excepția celor obținute prin fermentație)

- sucurile de fructe și legume proaspete, obținute casnic. Sunt recomandate mai ales sucurile de struguri, mere (mere dulci nu acide), kiwi, grapefruit, țelină (are un efect purificator și drenant remarcabil),

**MORCOW:**

Salatele cele mai indicate sunt din varză crudă și din frunze de salată verde.

**Cerealele** indicate sunt: orezul, orzul, ovăzul.

**Condimente medicament** sunt: feniculul, busuiocul, șofranul.

Se recomandă alimentele dulci (cu moderație dacă este concomitent prezentă o agravare KAPHA secundară sau dacă KAPHA DOSHA este dominantă în structură), cu condiția să nu conțină zahăr rafinat, ci miere sau zahăr invertit. La femeile cu tipul constituțional KAPHA sunt de preferat fructele dulci (proaspete sau uscate) și mai puțin produsele de cofetărie și patiserie.

### **Aspecte esențiale referitoare la alimentație în dietele anti-PITTA:**

- mesele nu trebuie să fie niciodată prea copioase. Este bine ca mâncarea să nu fie de un singur fel, deoarece în acest caz pentru ajungerea la sațietate este necesară o cantitate mult mai mare din hrana respectivă decât în mod obișnuit.

- la finalul mesei stomacul trebuie să fie umplut la două treimi din capacitatea sa, restul fiind completat cu infuzii reci (puțin sub temperatura camerei)

- în timpul mesei se renunță la discuții, la citit, uitat la televizor, la distragerea atenției cu planuri și proiecte palpitate pentru viitor

- înainte de masă este bine să ne lăsăm cinci minute de liniște și reculegere, așa încât masa să poată fi luată într-o stare de calm, de cumpătare

- reducerea cantității de hrană, reducere care de obicei este necesară la acest tip de agravare, nu se face brusc, ci progresiv. Reducerea progresivă se face cu ajutorul regulii sfertului: în prima zi se mănâncă

normal, notându-ne cantitatea de hrană pe care o ingerăm; în următoarele trei zile rația de hrană va fi redusă cu un sfert față decât era în prima zi; apoi reducem pentru următoarele trei zile încă o dată rația de hrană cu un sfert față de rația pe care am avut-o după ultima reducere ș.a.m.d. Ne oprim din această reducere sistematică atunci când simțim că am ajuns la un echilibru între necesitățile reale organismului și ceea ce noi mâncăm. Este bine totuși să nu slăbim excesiv, dar în același timp să ne menținem la o greutate normală în raport cu înălțimea și tipul constituțional.

- la femeile (mai ales cele de tip VATA) care nu au un exces ponderal se va urmări nu diminuarea cantitativă a porției de hrană, ci îmbunătățirea calitativă a acesteia. Vor fi așadar consumate numai alimentele pure, lipsite de stridențe de gust, proaspete sau cât mai puțin conservate, digerabile

- trebuie evitat mâncatul în stări de oboseală sau nervozitate. Este preferabil să ne acordăm un răgaz de odihnă, de calmare înainte de masă, mâncând atunci când starea noastră emoțională este echilibrată.

- se recomandă consumarea infuziilor și lichidelor mai reci, dar nu direct de la frigider

- nu se vor consuma mâncăruri fierbinți, dar nici foarte reci; hrana la temperatura camerei este cea mai convenabilă.

### **Adaosuri de plante medicinale indicate pentru eliminarea agravărilor lui PITTA DOSHA:**

Se macină fiecare plantă cu o râșniță electrică (o râșniță de cafea).

Contra dezechilibrului PITTA la tipul constituțional KAPHA	Contra dezechilibrului PITTA la tipul constituțional PITTA	Contra dezechilibrului PITTA la tipul constituțional VATA
Salvie 1 parte Țintaură 1 parte Trei frați pătați 1 parte Fenicul 1 parte Mentă 1 parte	Rostopască 1 parte Trei frați pătați 1 parte Fenicul 1 parte Pir 1 parte Sunătoare 1 parte	Lemn dulce 1 parte Pir 1 parte Busuioc 1 parte Tătăneasă 1 parte Măceșe 1 parte

Apoi pulberile fin mărunțite din fiecare plantă se amestecă în proporțiile indicate. Prescripția valabilă pentru fiecare amestec în parte este de 4 grame x 4 ori pe zi. Se ține doza de amestec indicată timp de 15 minute sub limbă, timp în care trebuie foarte bine umezită, așa încât cât mai multe din principiile active să fie dizolvate de salivă, după care se înghite cu puțină apă. Plantele se iau obligatoriu pe stomacul gol.

## **Alimentația indicată în agravările lui VATA DOSHA**

Agravările de tip VATA se manifestă prin unul sau mai multe din simptomele:

- apariția unui apetit oscilant, uneori foarte puternic, alteori inexistent. Deseori poate apărea și anorexia pe fond psihic, ca urmare a ideii obsesive, false "sunt prea grasă", "trebuie să slăbesc", etc.

- apariția frecventă a uneia sau mai multe dintre stările de: neliniște, teamă, teamă de durere (fizică sau psihică), anxietate, instabilitate, hiperexcitabilitate nervoasă, hiperexcitabilitate sexuală, apariția unor perioade de frigiditate, care uneori pot fi întrerupte în mod paradoxal de perioade în care dorința este foarte puternică

- preferința pentru excitante, mai ales tutun, cafea ori alcool în diferite combinații și cantități, droguri

- apariția uneia din afecțiunile: hipocalcemie, hipomagnezie, anemie, anorexie (cronică sau nu), reumatism, sciatică, cefalee (cu durere pulsatorie)

- îmbătrânire accelerată care determină uscarea pielii, căpătarea de către aceasta a unui aspect bătrânicios; subțierea firului de păr și despicarea sa; scăderea vitalității manifestată prin reducerea dimensiunilor sânilor, care încep să aibă un aspect mai uscățiv, mai lipsit de vigoare, ei fiind în același timp dureros-sensibili la atingere (senzație permanentă sau temporară).

La femeile care au acest tip de agravare apar o diversitate destul de mare de simptome caracteristice. Această diversitate mare este datorată interacțiunii agravării de tip VATA cu tipul constituțional:

1. La femeile mai vitale, cu aptitudini practice (caracteristici tipice pentru tipul KAPHA și PITTA), apare mai întâi o orientare preponderentă spre exterior, o mare dorință de diversitate, de insolit, în detrimentul profunzimii și centrării în propria ființă. Următorul pas este neglijarea sau îngrijirea de suprafață a propriei ființe, neținând cont de faptul că sănătatea și echilibrul interior sunt mai presus decât impresia de moment. Manifestări nefaste ale acestei atitudini, potențată mai ales prin modul de viață și alimentație, sunt de o diversitate impresionantă: la anumite femei apare în exces calitatea de neregulat, manifestată prin disproporții între diferitele părți ale corpului, îngrășare neuniformă și rapidă, apariția unei accentuate asimetrie a corpului (sâni de dimensiuni diferite unul față de altul, deplasarea mamelonului față de centrul calotei sferice alcătuită de sân, etc.).

2. Există și o categorie de femei la care predomină calitatea de ușor în plan psihic și care, trecând cu "ușurință" peste anumite norme de sănătate și igienă, ajung să mănânce pe apucate, dar mult, să renunțe la un program sistematic de înfrumusețare, de armonizare corporală, ajungând



pe nesimțite să arate din punct de vedere fizic un dezechilibru evident. Această alunecare spre un mod de viață dezordonat apare mai ales la femeile care au agravare VATA pe un fond preponderent PITTA. La ele dizarmoniile specifice agravării lui VATA DOSHA apar la nivel fizic mai greu, datorită unei anumite capacități de regenerare. Mult mai ușor este însă de decelat manifestarea psihică.

3. La femeile cu o vitalitate mai redusă, agravarea VATA lasă semne mult mai rapid - "uscarea" corpului, scăderea capacității de efort, estomparea sânilor, a șoldurilor, uniformizarea corpului (în sensul estompării rotunjimilor și liniilor tipic feminine), apariția sau agravarea hirsutismului, dereglarea ritmului respirator, scăderea mobilității articulațiilor sunt doar câteva din simptomele care apar în aceste circumstanțe. Agravarea la nivel psihic se reflectă în caracteristicile dinamice și în stilul de viață, apărând dezordinea (în orele de masă, de somn, în activitățile zilnice, în viața sexuală), apetitul și digestia capricioase, anorexia, insomnia, etc.

Hirsutismul (creșterea exagerată a părului în diferite zone ale corpului) este un simptom caracteristic, care arată, indiferent de tipul constituțional, o agravare a lui VATA DOSHA. Stresul, nesiguranța, teama de a nu pierde ceva sau pe cineva (adesea asociată cu dorința "compensatoare" maladivă de a acumula), frica, tensiunea permanentă sunt simptome asociate perturbării lui VATA DOSHA. Toate aceste tensiuni generează dezechilibre endocrine majore, fiind de obicei cauza care provoacă dereglările care duc hirsutism<sup>1</sup>.

**Alimentele recomandate pentru acest tip de agravare** trebuie să fie: consistente, umede, suculent-zemoase, savuroase, cu gusturi pure, naturale, echilibrate.

Nu se recomandă alimentele: uscate, arse, învechite, deshidratate, conservate, artificiale, cu gusturi stridente, reci. Se exclud tutunul, cafeaua, alcoolul, ceaiul negru. Se evită gusturile astringent și amar și se consumă cu moderație alimente picante. În afară de cele precizate anterior, la agravarea VATA putem vorbi mai puțin despre alimente interzise și mai mult despre alimente improprii pentru o anumită persoană și într-un anumit context, deoarece sunt haotic combinate, consumate în momente și cu atitudini lăuntrice necorespunzătoare. Cazuri tipice de alimente și de atitudini tipice, care produc agravarea lui VATA DOSHA sunt punga cu sticksuri ronțaită pe negândite în timpul unei discuții, sandviciul înfulecat în grabă într-o scurtă pauză, pachetul de biscuiți sau ciocolata cu care "ne amăgim foamea."

**Alimentele medicament indicate** pentru combaterea acestui tip de dezechilibru sunt:

- laptele proaspăt, untul, brânzeturile (în cantități și combinații care să

---

<sup>1</sup> Vom remarca la majoritatea femeilor care au hirsutism că au la nivel psihic (și adesea chiar la nivel fizic) calitatea de aspru, care este specifică lui Vata Dosha în forme nerafinale.

permită digerarea lor fără probleme)

- ouăle (mai ales cele fecundate)
- cerealele integrale: orez, mei, grâu
- nucile, susanul, arahidele, alunele
- uleiurile vegetale (mai ales cele obținute prin presare la rece) de

floarea soarelui, măsline, soia

**Condimente medicament** sunt: coriandrul, scorțișoara, schinduful, busuiocul, nucșoara, feniculul.

Gusturile recomandate la acest tip de agravare sunt: dulce, sărat și acru.

### **Aspecte esențiale referitoare la alimentație în dietele anti-VATA:**

- nu se mănâncă în stări de stres, agitație mentală, emoție puternică, teamă, anxietate, grabă, neliniște, inapetență

- în timpul mesei se exclud conversația, privitul la televizor, cititul, etc.

- alimentele trebuie să fie bine prezentate, să aibă culori cât mai calde, vii, care să stimuleze în mod armonios apetitul și digestia

- la o masă nu se consumă prea multe alimente grele, foarte consistente și, în consecință, greu de digerat. Trebuie bine dozate mai ales alimentele grase și bogate în proteine, care, deși sunt foarte necesare, nu trebuie consumate în exces deoarece poate apare cu ușurință indigestia, balonarea, etc.

- pe cât posibil nu se ia masa în locuri friguroase, unde sunt curenți de aer, zgomot excesiv, agitație

- mesele este indicat să fie în număr de minim 3 pe zi, luate în fiecare zi, ritmic, la aceeași oră;

- în cazurile de devitalizare extremă se adoptă o tactică de revigorare rapidă: mesele vor fi în număr de 5 pe zi, mai ușoare ca cele obișnuite, cu alimente consistente măcar două dintre ele (dar în cantități moderate pentru a putea fi digerate); prima masă va fi luată până la ora 7 dimineața (pentru o trezire la o oră matinală este necesar ca ora de culcare să fie pe la maxim 22<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup>)

- se elimină suplimentele alimentare de dinaintea mesel, care reduc apetitul, îngrășă haotic, suprasolicită digestia, perturbă ritmicitatea proceselor de digestie și metabolism

- este bine ca la fiecare masă să fie alimente calde, mai ales în perioadele friguroase

- sunt recomandate infuziile, chiar în cantități mai mari ca de obicei (cu excepția cazurilor în care există afecțiuni în care este contraindicat aportul de lichide) Se recomandă infuziile de coriandru, fenicul, busuioc, cimbrisor, mentă, măceșe, coacăze, coacăze negre, zmeură, fragi, portocal.

## Adaosuri de plante medicinale indicate pentru eliminarea agravărilor lui VATA DOSHA:

Contra dezechilibrului VATA la tipul constituțional KAPHA	Contra dezechilibrului VATA la tipul constituțional PITTA	Contra dezechilibrului VATA la tipul constituțional VATA
coriandrul 1 parte fenicul 1 parte crușin 1 parte ghimbir 1 parte hamei 1 parte	lătăneasă 1 parte tei 1 parte lemn dulce 1 parte în (semințe) 1 parte sunătoare 1 parte	tătăneasă 1 parte crușin 1 parte lemn dulce 1 parte în (semințe) 1 parte valeriană 1 parte

Se macină fiecare plantă cu o rășniță electrică (o rășniță de cafea). Apoi pulberile fin mărunțite din fiecare plantă se amestecă în proporțiile indicate. Prescripția valabilă pentru fiecare amestec în parte este de 4 grame x 4 ori pe zi. Se ține doza de amestec indicată timp de 15 minute sub limbă, timp în care trebuie foarte bine umezită, așa încât cât mai multe din principiile active să fie dizolvate de salivă, după care se înghite cu puțină apă. Plantele se iau obligatoriu pe stomacul gol.

## ARTA FOLOSIRII ADECVATE A ALIMENTELOR - HRĂNIRE ȘI TRANSFORMARE

Zi de zi cele mai multe dintre femei sunt puse în ipostaza de a pregăti hrana, atât pentru ele cât și (în cele mai multe cazuri) pentru cei apropiați. Pentru unele dintre ele, această muncă a devenit o obișnuință, creându-se un adevărat automatism în prepararea diferitelor alimente, ca și în alegerea ingredientelor alimentare sau a gamei de preparate culinare realizate curent. Simpla acțiune de a găti zi de zi și chiar de mai multe ori pe zi determină adesea, după un anumit timp, o stare de saturare, care în multe cazuri duce la un sentiment de respingere față de actul în sine. Pentru o categorie de femei, în special cele aflate încă aproape de perioada adolescenței, "a face de mâncare" are o rezonanță casnică (din păcate chiar un fel de "sfârșitul tinereții și al libertății"), generând sentimentul că cu cât vor afecta mai puțin timp acestei acțiuni, cu atât va fi mai bine. Există însă, evident, și femei care transformă actul de a găti într-un prilej de satisfacție sau de bucurie - chiar bucuria de a dăruși și a hrăni, fie că acest act este realizat pentru ele sau pentru copiii, soții, iubiții sau părinții lor. Un alt punct de vedere este cel al femeii occidentale, veșnic presată de timp sau, dimpotrivă, extrem de comodă care preferă să mănânce la un restaurant sau să "prepare" la rezează câteva dintre conservele alimentare care de

multe ori nu necesită altceva decât reîncălzire pentru a fi consumate.

Tocmai datorită faptului că există atâtea moduri diferite de raportare la alimentație și la actul de preparare a hranei (dintre care noi am dat doar câteva exemple foarte generale) nu putem ignora această "secvență" de viață (legată de prepararea hranei) care pentru multe dintre femei poate reprezenta mai multe ore de lucru în fiecare zi. Tocmai din acest motiv, vom urmări în continuare să facem câteva precizări necesare pentru o bună înțelegere și aprofundare a acestor acțiuni aparent simple.

Este de multă vreme binecunoscut faptul că în special în Orient alegerii alimentelor și pregătirii hranei li se acordă o atenție cu totul deosebită. În tradiția spirituală indiană se menționează că o femeie înzestrată și pregătită pentru abordarea modalităților tantrice, trebuie să fie inițiată în cele 64 de arte. Una dintre aceste arte este aceea a cunoașterii și folosirii adecvate a alimentelor. De asemenea, în tradiția Ayurvedică se pune un accent cu totul deosebit pe calitatea, natura (felul) și cantitatea de alimente utilizate în dietă, atât pentru vindecarea anumitor perturbări sau afecțiuni, cât și pentru menținerea unei stări optime de vigoare și înflorire pe toate planurile. Cunoștințele dezvoltate în sistemul Ayurveda în acest sens prezintă o bogăție de informații și o profunzime a abordării neîntâlnită poate în nici o altă tradiție străveche<sup>1</sup>.

În China și Japonia activitatea legată de pregătirea hranei a dobândit în timp un rafinament specific, de multe ori depășind cu mult nivelul obișnuitului și intrând în domeniul spiritual - așa cum este, spre exemplu, cazul ceremoniei ceaiului.

Nu putem nega nici faptul că întâlnim în același timp, mai ales în Orient, și cele mai inedite "bizarerii" alimentare. Totuși, în afara tendințelor deviante și obișnuințelor alimentare extrem de nocive există zone în care s-a păstrat cu o mare acuratețe spiritul inițial, tradițional în ceea ce privește principiile dietei armonioase. Cunoșcând câteva principii fundamentale de alimentație, ceea ce cunoaștem sub numele de DIETOTERAPIE va deveni în primul rând o terapie cu o mare eficiență pentru ca mai apoi să se transforme într-o adevărată artă. **Înțelegând principiile simple expuse în continuare și aplicând metodele descrise, puteți transforma timpul afectat preparării hranei (care de multe ori, poate genera în dumneavoastră blazare, dorința de a termina cât mai repede, saturare, nemulțumire, întrebări de genul "iar în bucătărie?" etc.) într-un timp consacrat autotransformării propriei ființe.**

---

<sup>1</sup> În acest sens menționăm studiul sistemului celor șase gusturi (SHADRASA), efectele psihice, mentale, subtil-energetice ale diferitelor substanțe și alimente, diferitele compatibilități și incompatibilități între alimente etc.

## ***Ce reprezintă de fapt hrana și care este rolul ei?***

Este o întrebare simplă care poate, în cazul în care vom face efortul de a răspunde cu sinceritate, să ne scoată deja de pe făgașul obișnuit de raportare la hrană. Pentru o ființă înțeleaptă, care înțelege că această lume are un sens evolutiv și este guvernată de principii superioare, divine, hrana reprezintă "darul" pe care divinul ni-l face zi de zi pentru a ne putea menține în integritatea puterilor fizice, psihomentele și spirituale; reprezintă într-un sens restrâns "pâinea noastră cea de toate zilele", care nu are alt rol decât cel de a ne menține într-un cât mai mare grad de echilibru global, susținând astfel evoluția noastră individuală. Actul hrănirii nu este o modalitate de satisfacere exagerată a simțurilor (ca în cazul gurmanzilor și a celor a căror viață se reduce în mare măsură la "a mânca") și nici un lucru lipsit de importanță ("eu mănânc orice, numai să fie digerabil" sau "mănânc ce prind" etc.). Pentru a pătrunde mai profund în descoperirea semnificațiilor actului hrănirii putem să ne punem întrebarea "ce este de fapt hrana pe care o consumăm și care este sursa ei esențială?". Pentru a găsi mai ușor un răspuns ne putem gândi la exemplul simplu al unui fruct cum ar fi un măr. Ce este el în esență? Putem observa ușor că acest simplu fruct este rodul "muncii" asidue a unei ființe vegetale, rodul a nenumărate procese de sinteză și transformare chimică, de creștere ordonată și armonioasă, în mai multe etape - de la cea de expansiune a florii la cea de contragere în sămânță, urmată de o nouă expansiune - formarea fructului. Cum este posibil ca din substanțele hrănitoare pe care arborele le absoarbe prin rădăcinile sale, din apă și lumină, să apară întreaga frumusețe și prospețime, gustul delicios al unui măr? În spatele acestui minunat "efort" creator al Naturii, cei înțelepți au cunoscut din vechime, prin intuiție și percepție directă, jocul energiilor mai subtile, invizibile, care, la rândul lor, își au sursa în Cel care este sursa tuturor energiilor și manifestărilor - Dumnezeu. Revenim astfel la ideea cu care am început - aceea a unei interdependențe foarte strânse între toate formele de viață care se hrănesc și se susțin reciproc, toate fiind susținute în mod esențial de Dumnezeu.

## ***Cum ne influențează alimentele întreaga ființă?***

În Ayurveda este cunoscut faptul că ființa noastră răspunde prin diferite transformări oricărei interacțiuni cu mediul exterior. Actul de a ne hrăni reprezintă în fond transformarea a ceea ce inițial era exterior (plante, alimente sau alte substanțe) în ceva interior nouă, care ajunge să facă parte integrantă din organismul nostru. În acest mod, prin hrană (dar evident și prin procesele respiratorii, și cele energetice, subtile), corpul nostru fizic se formează, crește și este susținut. Astfel, de fiecare dată când un aliment pătrunde în organismul nostru, se declanșează un întreg lanț de procese biologice, chimice, energetice sau de altă natură

care au drept rol principal într-o primă fază transformarea alimentului ingerat într-o substanță "cunoscută" de organismul nostru. Ceea ce era exterior trebuie să devină acum cunoscut și capabil de a fi integrat în corpul nostru. Aceste procese (care sunt susținute de principala energie transformatoare din organismul nostru - AGNI sau focul digestiv) se desfășoară în mod specific pentru fiecare ființă în parte, în funcție de caracteristicile determinate de structura sa constituțională. O digestie (foc digestiv - AGNI) puternică va avea, evident, o mare putere de transformare, făcând facilă digerarea unor "mâncăruri grele", pe când pentru un "foc digestiv" mai redus, acestea vor genera mari dificultăți și perturbări în organism.

Încă din aceste prime etape ale proceselor de transformare din organismul nostru hrana exercită o influență clar sesizabilă (dacă se urmărește cu atenție și luciditate) asupra întregii ființe, **prin intermediul celor trei DOSHA-uri**. Cine nu a remarcat spre exemplu că după o masă "greă" și foarte copioasă procesele mentale se desfășoară cu mai mare greutate? Sau cine nu a observat că a mânca alimente cu gust foarte picant (iute) în cantitate mare determină aproape imediat după aceea o stare puternică de încălzire și uneori de iritabilitate? Toate acestea reprezintă reflecții ale interacțiunii între alimentele ingerate și cele trei DOSHA-uri. Acestea au fost câteva exemple simple. Alimentele influențează viața noastră interioară într-un mod mult mai complex, care de cele mai multe ori nici nu este bănuît de necunoscători. Pentru a putea sesiza aceste efecte trebuie însă să ținem seama că, asemenea oricărei ființe sau substanțe, alimentele prezintă pe lângă caracteristicile sesizabile direct prin intermediul simțurilor obișnuite, o parte mai subtilă, energetică-vibratorie. Aceste aspecte subtile, energetice, ale diferitelor substanțe cunoscute în Ayurveda de mii de ani, au fost puse recent în evidență prin cercetarea cu ajutorul unor aparate specializate, foarte fine, a vibrațiilor imperceptibile în mod obișnuit emise de diferite corpuri.

Cunoscând aceasta, putem înțelege mai ușor că în paralel cu efectele produse direct asupra corpului fizic prin intermediul substanțelor chimice conținute în alimente, există și un nivel mai subtil de interacțiune cu organismul nostru - cel energetic. Prin aceste două mecanisme principale, **alimentele (și orice substanțe ingerate de noi) influențează într-un timp relativ scurt atât organismul nostru, cât și vibrațiile specifice proceselor psihice și mentale**. Acest fenomen poate fi ușor obiectivat dacă observăm cu atenție diferitele stări care apar în timpul utilizării preponderent a unui anumit tip de alimentație sau - chiar mult mai ușor de sesizat - modul în care starea

psihică și mentală se transformă în momentul în care optați pentru o schimbare mai mult sau mai puțin radicală a dietei. Verificarea directă, practică a acestor informații vă poate face să descoperiți uluite importanța foarte mare pe care o exercită tipul și calitatea alimentației asupra vieții dumneavoastră interioare!

Așa cum am menționat deja, toate aceste transformări se produc în mod specific prin interacțiunea energiilor vehiculate de diferitele alimente cu cele trei DOSHA-uri. O cheie cunoscută de înțelepții ayurvedici încă din vechime este aceea că expresia concretă, sesizabilă a diferitelor energii conținute de substanțele sau alimentele ingerate este gustul distinct pe care acestea îl au. Varietatea gusturilor alimentelor se consideră a fi de fapt rezultatul combinării în diferite proporții a unora dintre cele șase gusturi fundamentale cunoscute în Ayurveda: dulce, sărat, picant, acru, amar și astringent. Energiile distincte pe care le prezintă fiecare gust în parte acționează direct asupra DOSHA-urilor, fiind posibil astfel să genereze echilibrarea sau dimpotrivă, perturbarea lor.

În sinteză, femeile ar putea fi mult ajutate în demersurile lor de armonizare fizică (și nu numai) dacă s-ar raporta la alimente dintr-o altă perspectivă. O nouă raportare la alimentație ar putea fi făcută având în vedere mai multe aspecte:

- ◆ valența simbolică a actului hrănirii
- ◆ posibilitatea de a transforma actul preparării hranei într-o artă și într-o procedură terapeutică armonizatoare complexă, cu efecte imediate asupra aspectului fizic
- ◆ directă corelație între gustul alimentelor, calitățile lor senzoriale și efectul lor asupra dispoziției lăuntrice
- ◆ diversitatea tipologiilor umane, în ideea în care la același tip de mâncare, persoane cu diferite constituții reacționează diferit. Din acest aspect decurge necesitatea dez-uniformizării alimentației, ieșirea din rutina obișnuită.

- ◆ dualitatea naturii alimentelor: materie-bioenergie

(Re)Deschiderea unor asemenea perspective revoluționare asupra alimentației necesită și dezvoltarea unei vaste laturi practice, care să pună în valoare toate aceste aspecte. Rețete, regimurile, curele și ...surprizele pe care le prezentăm în continuare dezvoltă pe scurt aceste idei.

## 7 REȚETE PENTRU ARMONIZAREA ȘI ÎNFRUMUȘĂTAREA DUMNEAVOASTRĂ

### 1. Mere cu miere și condimente

Se iau 2 mere (de mărime medie) cu tot cu coajă, se dau prin răzătoare. Se pun două lingurițe de miere lichidă, se adaugă condimentele - cantitatea totală de condimente trebuie să fie de un vârf de cuțit.

Pentru a alege cel mai potrivit condiment sau combinație de condimente pentru structura dumneavoastră este bine să le încercați pe toate cele recomandate pentru tratarea agravării pe care o aveți, observând atent ce efect produc asupra propriei ființe (la nivel de gust, senzație pe care pe acesta o produce, stare lăuntrică generată de acest tip de hrană, acțiune asupra digestiei, etc.).

*Pentru tratarea agravărilor KAPHA DOSHA* se recomandă ca merele să nu fie făinoase, gusturile preponderente fiind acru și dulce (în proporții egale). Mierea este absolut necesar să fie lichidă și va fi în cantitate mai mică- 1 linguriță. Condimentele vor fi busuiocul, menta (se recomandă subspecia *Mentha piperita*), cimbrisorul, ghimbirul, cardamonul, cuișoarele.

*Pentru tratarea agravărilor lui PITTA DOSHA* se recomandă ca merele să nu fie prea acre, fiind de preferat cele mai dulci. Cantitatea de miere folosită trebuie să fie moderată, așa încât amestecul să nu fie prea dulce. Condimentele recomandate sunt: feniculul, menta (se recomandă subspecia *Mentha viridis* - menta dulce), dafinul, busuiocul.

*Pentru tratarea agravărilor lui VATA DOSHA* se recomandă ca merele să fie ceva mai dulci și cât mai zemoase, dacă le tolerați, puteți alege chiar mere mai "făinoase". Cantitatea de miere este bine să fie mai mare de 2 lingurițe, cu condiția să nu vi se pară exagerat gustul și să nu fie acoperit gustul merelor de cel al mierii. Condimentele folosite vor fi feniculul, busuiocul, menta (se recomandă subspecia *Mentha piperita*), coriandrul, nucșoara.

Puteți înlocui merele cu alte fructe: pere, caise, zmeură.

**Această rețetă (aparent) extrem de simplă nu face decât să varieze proporția între 2 componente de bază și să adapteze condimentele pentru a "modula" hrana, așa încât ea să corespundă necesităților constituționale.**

**Mai mult decât o simplă rețetă, aici am prezentat o modalitate extrem de accesibilă de a adapta alimentele și**



***felurile culinare cu care ne-am obișnuit la necesitățile noastre reale. Variind proporția componentelor de bază, făcând anumite substituții și efectuând apoi "reglajele fine" cu ajutorul condimentelor, putem adapta orice rețetă la necesitățile constituționale ale momentului.***

## **2. Sucuri de citrice cu miere:**

Se folosesc lămâile, portocalele, grepfrutul, mandarinele. Ca îndulcitor se folosește mierea. În cazul în care pentru preparare se folosește un mixer (blender) nu este absolut necesar ca mierea să fie lichidă, ea dizolvându-se ușor prin agitare. Cantitatea de miere necesară pentru fiecare tip de suc este relativ greu de precizat, deoarece diferitele proveniențe de miere au o capacitate de îndulcire variabilă. În plus, nici fructele nu au același gust, acesta depinzând de gradul de coacere în momentul culegerii. Acizii organici (care dau gustul acru), flavonoidele (care dau gustul amar), zaharurile (care dau gustul dulce), uleiurile eterice (care dau gustul picant-pișcător) pot varia în cantitate.

După cantitatea de miere folosită, tipul fructului, partea din fruct folosită, sucurile pot fi:

**Dulci** - se obțin mai ales din pulpa fructelor; necesită o cantitate mai mare de miere; se folosesc mai ales portocale și mandarine; se recomandă mai ales în agravările de tip VATA și PITTA.

### **Modul de preparare:**

- se cojesc fructele
- se pune pulpa fructului în blender (dacă nu avem blender stoarcem manual fructul)
- se adaugă miere - nu în exces, se adaugă apă, după care toate componentele se amestecă (se mixează)
- după mixare se gustă sucul pentru a vedea dacă este suficient de concentrat. La nevoie se mai poate adăuga pulpă de fruct sau miere.
- se filtrează amestecul.

Deoarece gustul mandarinelor și portocalelor este destul de slab cantitatea de apă adăugată la suc va fi cel mult egală cu cea de fruct (sau suc de fruct în cazul în care este obținut prin stoarcere manuală).

Sucul se consumă imediat după preparare.

**Acre** - se obțin tot din pulpa fructelor; se folosesc lămâile sau grepfrut; se adaugă mai puțină miere; sunt recomandate în agravările lui VATA DOSHA.

### **Modul de preparare:**

- se cojesc fructele
- se pune pulpa fructului în blender (dacă nu avem blender stoarcem

manual fructul și punem direct sucul proaspăt)

- se adaugă miere - nu în exces
- se adaugă apă
- toate componentele se amestecă (se mixează)
- se gustă sucul pentru a vedea dacă este suficient de concentrat. La

nevoie se mai poate adăuga pulpă de fruct sau miere după care se mixează din nou.

- se filtrează sucul și se pune într-un vas de sticlă sau porțelan.

Sucul se consumă imediat după preparare.

**Picant-astringente** - se obțin din pulpa și coaja (colorată) a fructului; se poate folosi oricare dintre citrice; vor avea pe lângă gusturile picant și astringent și gustul specific al pulpei fructului: dulce - la portocală (secundar la portocală apare și gustul acru) și mandarină, acru - lămâie și grepfrut (secundar la grepfrut apar și gusturile astringent și amar). Pentru obținerea acestui suc este necesar un mixer (blender).

**Modul de preparare:**

- se rade coaja colorată a fructelor (1-2 mm profunzime) care conține ulei volatil

- se cojesc fructele de coaja albă care se aruncă
- se pune pulpa și coaja colorată rasă a fructelor în mixer
- se adaugă miere - nu în exces
- se adaugă apă
- toate componentele se amestecă (se mixează)
- se gustă sucul pentru a vedea dacă este suficient de concentrat. În

cazul în care sucul a fost făcut prin mixare, acesta are un gust ușor aromat, păstrând gustul coji. La nevoie se mai poate adăuga pulpă de fruct sau miere.

- dacă nu mai sunt necesare modificări, se filtrează sucul

Este bine ca sucul să fie consumat imediat după filtrare.

**Amare** - se obțin din pulpa fructului și coaja (albă) a acestuia, cantitatea de miere este în acest caz hotărâtoare pentru stabilirea proporției dintre gustul amar și cel dulce.

**Modul de preparare:**

- se dau fructele prin răzătoare pentru îndepărtarea stratului de celule vegetale, care conțin ulei volatil (strat de 1-2 mm profunzime) și se lasă la o parte.

- se pune fructul întreg în blender (tăiat în bucăți cu tot cu coaja albă).

- se adaugă miere - nu în exces, se adaugă apă, după care toate componentele se amestecă (se mixează).

- lăsăm la macerat coaja în suc timp de 3-6 ore la temperatura

camerei (21 de grade Celsius, dacă este mai cald vom duce sucul să macereze într-un loc mai răcoros pentru a nu fermenta) într-un vas de porțelan acoperit.

Dacă vrem ca sucul să iasă foarte amar vom lăsa amestecul să macereze la limita maximă de timp, dacă nu, îl vom strecura mai repede.  
- se filtrează sucul și se pune într-un vas de sticlă sau porțelan.

Dacă nu avem mixer, sucul se obține prin combinarea sucului obținut prin stoarcere manuală cu mierea și apa și cu coaja albă mărunțită cu cuțitul și lăsarea amestecului la macerat. Înainte de filtrare amestecul se omogenizează (se agită cu putere într-un recipient bine închis).

**Pentru tratarea agravărilor KAPHA** se recomandă sucurile amare, picante, astringente și picant-astringente. Sunt foarte utile sucurile de lămâie și grapefruit făcute din fruct împreună cu întreaga coajă (și cea colorată și cea albă), deoarece sunt depurative puternice, ajutând la eliminarea țesutului adipos în exces, a celulei.

O zi de sucuri pe săptămână (în acea zi nu se consumă decât sucuri) este foarte indicată pentru reducerea masei corporale de prisos și purificare. Condiția ca această zi de sucuri să fie eficientă, este ca tranziția la alimentația obișnuită să se facă foarte lent, avându-se în vedere menținerea la un nivel rezonabil atât a cantității, cât și a calității alimentelor.

**Pentru tratarea agravărilor PITTA** se recomandă sucurile dulci, amare și astringente. Curele de sucuri de o zi (zi în care nu se consumă nimic altceva decât suc) sunt foarte indicate pentru purificare, proces absolut necesar la acest tip constituțional.

Cantitatea de sucuri necesară pentru a nu avea senzație de foame și a obține efectele scontate este cuprinsă între 0,5 și 2,5 litri, depășirea uneia dintre cele două limite nefiind de dorit.

**Pentru tratarea agravărilor VATA** se recomandă sucurile dulci și acre. În general la tratamentul acestor agravări este necesară o cantitate mai mare de lichid și un gust mai puțin puternic, așa încât să fie cât mai mult evitată stimularea excesivă. Este bine ca sucurile să conțină mai multă miere, mai ales dacă ne confruntăm cu slăbiciune fizică sau constipație, mierea având un efect energizant rapid și un efect laxativ blând.

**Aceste rețete de sucuri indică modul în care pot fi extrase practic din orice aliment natural substanțele,**

**gusturile, calitățile de care avem nevoie.**

**De asemenea, aceste modalități de preparare ale fructelor se află la granița dintre dietoterapie și fitoterapie, dintre bucătărie și farmacie, ilustrând felul în care cu adevărat alimentele pot fi medicament și încă unul foarte eficient.**

### **3. Cereale integrale + fructe crude**

Sunt folosite mai ales sub formă de fulgi (obținuți prin prelucrarea mecanică a boabelor) și sub formă de făină integrală proaspătă obținută din măcinarea cerealelor fără a se separa tăratele.

Prepararea acestei rețete se face combinând fructele crude (date prin răzătoare sau fin mărunțite) cu fulgi, cu apă și, atunci când este necesar, cu puțină miere. Se amestecă bine componentele între ele și lasă amestecul la temperatura camerei cca. 30 de minute, așa încât să capete un gust omogen.

Atunci când folosim făină integrală este necesar ca aceasta să fie proaspătă. Cea mai bună este cea obținută prin măcinarea boabelor cu o rășniță de cafea cu puțin înainte de preparare. După rășnire și, eventual cernere, făina se pune cu apă așa încât apa să fie cu 2 degete mai sus decât făina în vasul în care se face amestecul și se lasă timp de 8 ore la temperatura camerei (de seara până dimineața). A doua zi se amestecă făina cu apă cu fructele mărunțite și, eventual, cu mierea.

**Pentru tratarea agravărilor KAPHA** se folosesc fulgii sau făina de hrișcă, mei, fulgi de porumb.

- ◆ Fructele folosite vor fi merele, grepfrutul, coacăzele, gutuile, lămâile, fructele uscate: smochine, stafide.

- ◆ Se pune foarte puțină miere lichidă - o linguriță.

- ◆ La structurile mai vitale, cu exces de masă corporală se vor pune mai multe fructe și mai puține cereale, în timp ce la structurile mai firave (eventual, care prezintă și agravarea lui VATA DOSHA) se vor pune mai multe cereale.

- ◆ Condimentele folosite vor fi mai fierbinți: scorțișoară, ghimbir, cardamon, cuișoare, coriandru, cimbrisor, busuioc.

**Pentru tratarea agravărilor PITTA** se recomandă făina sau boabele de hrișcă, fulgi de grâu, orez.

- ◆ Fructele folosite vor fi merele, perele, caisele, fragii, zmeura, fructele uscate: smochine, stafide.

- ◆ Nu se pune miere în exces.

- ◆ La structurile mai vitale, cu exces de masă corporală se vor pune mai multe fructe și mai puține cereale, în timp ce la structurile mai firave (eventual, care prezintă și agravarea lui VATA DOSHA) se vor pune mai

multe cereale și miere.

♦ Condimentele folosite vor fi: busuiocul, feniculul, coriandrul, menta, dafinul.

**Pentru tratarea agravărilor VATA** se folosește făina sau fulgi de grâu, orez, ovăz.

♦ Fructele folosite vor fi: căpșunile, fragii, zmeura, perele, caisele, portocalele, strugurii, coacăzele, lămâile, bananele.

♦ Nu se pune miere în exces.

♦ La structurile mai vitale, cu exces de masă corporală se vor pune mai multe fructe și mai puține cereale, în timp ce la structurile mai firave (eventual, care prezintă și agravarea lui VATA DOSHA) se vor pune mai multe cereale și miere.

♦ La structurile foarte firave, care au nevoie de multă energie se recomandă adăugarea de unt sau smântână

♦ Condimentele folosite vor fi carminative<sup>1</sup> puternice: feniculul, coriandrul, cimbrisorul, chimenul, cardamonul, ghimbirul, busuiocul.

**Aceste rețete pun în evidență modul în care pot fi puse în valoare alimentele crude, total neprelucrate pornind de la premize constituționale.**

**Având în vedere și extrapolând aceste precizări pot fi adaptate mai multe regimuri cu crudități, așa încât ele să acționeze cu maximul de eficiență, fără a slăbi sau a afecta în vreun fel vitalitatea.**

#### **4. Infuzii de plante pentru rafinarea gusturilor**

Infuziile sunt un supliment important al meselor zilnice. După plantele care intră în componența acestor infuzii, ele pot avea un efect reconfortant, sedativ, tonic, stimulent al activității cerebrale și nervoase, stomahic<sup>2</sup>, carminativ, etc.

Infuziile indulcite (cu miere, nu cu zahăr) pe lângă efectul plantelor medicinale aduc un aport energetic care nu este de neglijat.

În general, prin infuzie se înțelege un extract obținut prin punere în contact timp de 14-30 de minute a unor plante mărunțite cu apă clocotită (la 100 de grade Celsius). Este o metodă simplă care, însă, comportă anumite inconveniente. Cel mai mare dintre acestea este faptul că prin aducerea la o temperatură de 100 de grade Celsius principiile active din plante se

<sup>1</sup> Carminative - care elimină gazele intestinale. Consumul de fructe, de crudități în general, mai ales la persoanele cu agravare Vata sau tipul constituțional Vata poate duce la apariția gazelor intestinale.

<sup>2</sup> Stomahic - care stimulează pofta de mâncare și digestia.

degradează, scăzându-i astfel puterea curativă. Pentru a ocoli acest inconvenient s-a propus înlocuirea infuziei cu un macerat cald obținut prin punerea în contact timp de 8-12 ore a pulberii de plantă mărunțită cu apă la 40 de grade Celsius (apă care se va răci treptat la temperatura camerei).

Și această metodă comportă inconveniente, deoarece pe de o parte extracția anumitor principii active la o temperatură de 40 de grade nu este posibilă și în plus un macerat mai mult rece decât cald nu satisface nevoia de căldură care există la agravările de tip KAPHA și VATA - imaginați-vă ce preferați într-o seară ploioasă cu vânt rece: un ceai fierbinte de fructe de pădure sau un macerat cald (la temperatura camerei).

Între cele două perspective a fost găsită și o cale de mijloc: combinarea maceratului cu o infuzie normală. Iată metoda completă de preparare:

- ◆ se pune o linguriță de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșnița electrică de cafea) cu 100 ml. de apă caldă (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;

- ◆ după macerare se filtrează maceratul, iar pulberea de plantă rămasă după filtrare se pune la infuzat în 100 ml. de apă fierbinte timp de 15-30 de minute;

- ◆ infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40-60 de grade Celsius) și apoi se combină cu maceratul anterior obținut;

- ◆ se îndulcește sau nu și se consumă imediat după preparare.

Acest mod în aparență complicat de preparare al "infuziei în trepte" prin combinarea macerării la rece cu infuzarea nu necesită în realitate mai mult de 10 minute zilnic.

În contextul dobândirii și menținerii frumuseții, consumarea zilnică de către femei a unor infuzii potrivite tipului constituțional este cât se poate de indicată pentru reglarea digestiei și asimilației, accelerarea proceselor de eliminare a toxinelor, stimularea sau, după caz, reducerea și normalizarea activității nervoase.

Integrarea infuziilor de plante în contextul dietoterapiei este recomandată și pentru rafinarea gustului, pentru adaptarea apetitului după nevoile reale ale organismului. Multe femei care au apelat la sprijinul unui dietetician au declarat după câteva săptămâni (chiar zile de tratament) că regimul alimentar prescris nu prea le ajută deoarece dorința lor de a mânca feluri de mâncare foarte succulente, altele decât cele recomandate este atât de puternică, încât "spulberă" toate deciziile anterioare de a se formaliza unei diete stricte. Alte femei, după ce reușesc să se înscrie disciplinat într-o anumită dietă strictă constată că, după terminarea perioadei de regim alimentar, revenirea la vechile obiceiuri și excese alimentare se face aproape pe nesimțite și fără ca ele să se mai poată opune în vreun fel. Consumarea infuziilor de plante duce la formarea unor reflexe alimentare sănătoase deoarece rafinează mult puterea de percepție a gustului, a

efectului digestiv și postdigestiv al alimentelor.

Majoritatea covârșitoare a femeilor care nu-și pot controla greutatea corporală (fie că aceasta este prea mare sau prea redusă) pur și simplu nu percep nici 15% din proprietățile (senzoriale) alimentelor pe care le consumă. La o primă evaluare aproape orice femeie întrebată:

“- Ce putem percepe atunci când gustăm dintr-un aliment?” Va răspunde:

“- Gustul (în cel mai bun caz- gusturile), mirosul (în cel mai bun caz aromele), eventual câteva alte calități ale hranei: “mai aspră - mai grasă”, “mai uscată - mai apoasă”, “mai ușoară - mai grea”.

Totuși, creierul și organele de simț ale ființei umane sunt structurate așa încât să putem percepe mult mai mult. Creierul fiecăruia din noi este o imensă bază de date care ne face capabili de o percepție senzorială a hranei corelată cu alte sute de percepții, permițându-ne să elaborăm anumite prognoze<sup>1</sup> privind efectele hranei asupra organismului pe ansamblu. Pentru a vă exemplifica mai bine această realitate, vom aminti cazul des întâlnit al unei mâncări care ne-a provocat o indigestie sau o intoxicație acută și de care ne amintim și după zeci de ani spunându-ne înainte să fi avut posibilitatea de a raționa: “această mâncare pe care tocmai am gustat-o nu îmi va face bine. Seamănă cu ...”. Este un exemplu destul de simplu, în care o impregnare senzorială foarte puternică referitoare la un anumit tip de hrană face ca dispozitivul nostru de selecție să ia decizii foarte prompte. Prin consumarea infuziilor de plante se urmărește în primul rând dezvoltarea acestei capacități de selecție corectă pornind de la percepții senzoriale ale hranei, percepții care devin criterii de alegere prin comparația cu alte date similare despre alimente.

Infuziile de plante, îndulcite sau nu, acționează (atunci când sunt consumate separat, fără alte adaosuri alimentare) foarte rapid în organism, dându-ne posibilitatea ca pe parcursul unui sfert de oră să putem “vedea” atât gusturile (de fapt combinația de gusturi), aromele, cât și modul în care acestea ne influențează psihicul și mintea, felul în care acționează plantele din infuzie asupra digestiei și apetitului.

În rezumat, infuziile de plante sunt utile din următoarele motive:

1. Creează facultatea de a percepe distinct calitățile diferitelor substanțe cu care intrăm în contact: gusturile, mirosurile, acțiunea asupra digestiei, acțiunea postdigestivă, influența asupra activității nervoase și psihice, calități aparent nespecifice alimentelor (de genul: “mai aspră - mai grasă”, “mai uscată - mai apoasă”, “mai ușoară - mai grea”).

2. Rafinează simțul gustului și cel al mirosului.

---

<sup>1</sup> Pentru a înțelege mai bine acest mecanism al prognozei, care acționează și în lumea animală, putem observa cum procedează o pisică atunci când primește un nou tip de hrană: o va adulmea cu atenție, va rămâne o vreme fără să dea semne că ar avea vreo intenție să mănânce, într-un târziu va lua primele mici înghițituri, analizându-le și pe ele cu atenție. După această ultimă verificare își va schimba poziția și se va pune “tacticos” pe mâncat.

3. "Educă" apetitul, ajută la "împrietenirea" cu alimentele pure, cu gusturile compatibile cu structura noastră.

4. Rezolvă (datorită proprietăților curative ale plantelor din care sunt preparate) anumite probleme digestive, de metabolism, emoționale, etc.

5. Nu în ultimul rând, asimilarea anumitor principii active ale plantelor determină în ființă prin rezonanță manifestarea în universul lăuntric a anumitor efecte mai subtile perceptibile la nivel bioenergetic, psihic și mental.

### ***1. Infuzii medii-amăru:***

◆ gențiană (sau anghinare sau țintaură) - 1 parte, mentă - 3 părți, coajă de grepfrut - 2 părți

Are efect stomahic, stimulent al funcției hepatice, depurativ, tonic general. Această infuzie administrată pe durate mai lungi de timp reduce apetitul și ajută la reechilibrarea ponderală în sensul eliminării țesuturilor grase suplimentare.

◆ hamei - 2 părți, roiniță - 2 părți

Are efect balsamic<sup>1</sup> (reglator al apetitului), anafrodiziac (reduce în mod armonios apetitul sexual, dorințele de tot felul), depurativ ușor, reglator al ciclului menstrual.

◆ pelin - 1 parte, muguri de pin - 9 părți, mentă - 1 parte

Are efect balsamic, vitalizant, antiseptic al căilor respiratorii. Luat pe perioade scurte stimulează apetitul, luat pe perioade mai lungi îl reduce.

### ***2. Infuzii amare***

◆ pelin - 1 parte, mentă - 2 părți, busuioc - 2 părți

Are efect stimulent al activității nervoase și cerebrale. Reduce perioada de somn, elimină stările de inerție, de moleșală.

◆ sânziene galbene - 1 parte, flori de salcâm - 2 părți

Are efect purificator fizic și psihic. Reduce inerția, ajută la eliminarea obezității. Are un efect global de rafinare.

### ***3. Infuzii dulci***

◆ lemn dulce - 1 parte, fenicul - 1 parte

Are efect vitalizant, stimulent al activității hormonale, calmant, calmant gastric. Ajută la mărirea greutatei corporale.

◆ zmeură (fruct uscat) - 1 parte, roiniță - 1 parte, flori de salcâm - 1 parte + miere

Are efect vitalizant, vitaminizant, calmant, reglator al ciclului menstrual, anxiolitic. Înlătură stările de enervare, de tensiune. Este un remediu antistres foarte bun.

<sup>1</sup> Efectul balsamic la plantele administrate intern se referă la reducerea și armonizarea apetitului; la plantele administrate extern se referă la stimularea procesului de vindecare al rănilor.



- ◆ fragi (fruct uscat) - 1 parte, coajă de măr - 1 parte + miere

Echilibrează activitatea nervoasă. Elimină stările de angoasă, de disconfort psihic. Are un efect relaxant, reconfortant, vitalizant. Este util pentru tratarea stărilor de anxietate, de frică, de confuzie mentală<sup>1</sup>.

- ◆ tei - 1 parte, fenicul - 1 parte + miere

Are efect calmant, anafrodiziac, hipnotic<sup>2</sup>, sedativ ușor. Este foarte utilă consumarea infuziei preparată din acest amestec pentru combaterea stărilor de iritare, nervozitate, mânie, furie.

#### **4. Infuzii acre**

- ◆ cătină - 4 părți, muguri de brad - 2 părți

Are efect vitaminizant, vitalizant, imunoreglator și imunomodulator, antialergic, remineralizant.

- ◆ lămâie (coajă) - 1 parte, măceșe - 2 părți + 20 ml. de suc de lămâie (la 200 ml. de infuzie)

Are efect vitaminizant, vitalizant, depurativ, vasoprotector, antiulceros, digestiv.

#### **5. Infuzii astringente**

- ◆ mușețel - 1 parte, chimen - 2 părți, coajă de salcie - 1 parte

Are efect astringent, antiseptic, febrifug, antiinflamator, ușor anafrodiziac. Acest amestec este un bun carminativ, este recomandat și contra stărilor de balonare, indigestie, vomă (cu eliminare de mult mucus).

- ◆ coada racului - 2 părți, chimen - 1 parte

Are efect astringent, antiinflamator, antiinflamator intestinal, cicatrizant, carminativ. Acest amestec reduce apetitul, diminuează secrețiile (salivară, gastrică).

- ◆ coada racului - 1 parte, salvie - 1 parte

Are efect carminativ, digestiv, reglator al ciclului menstrual. Reduce secrețiile (gastrică, salivară, lactată). Reduce durata ciclului menstrual, sângerările în timpul acestuia; elimină simptome neplăcute cum ar fi balonarea, colicile abdominale, senzația de rece și umed care apare în zona abdominală inferioară și în zona organelor genitale.

#### **6. Infuzii picante**

- ◆ ghimbir 1 parte, busuioc - 1 parte

Are efect digestiv, antiseptic, carminativ, stimulent digestiv puternic, stimulent al apetitului, hipertermiant<sup>3</sup>. Are un efect afrodiziac de intensitate

---

1 Unii medici naturiști recomandă coaja de măr chiar pentru tratarea unor afecțiuni psihice grave cum ar fi schizofrenia.

2 Hipnotic - care induce somnul, care elimină insomnia.

3 Efectul hipertermiant se referă la mărirea temperaturii corpului. Plantele hipertermiante sunt indicate pentru combaterea senzației de frig, de răceală în zona abdomenului, a membrelor inferioare și superioare.

medie (în funcție de doză și concentrație poate fi de intensitate slabă, dar și de intensitate mai mare). Conferă o stare de bună dispoziție, de deschidere, expansivitate.

- ◆ piper - 1 parte, fenicul - 1 parte, coriandru - 1 parte

Are efect hipertermiant, digestiv, de stimulare a apetitului, ușor afrodisiac, carminativ. Este un bun antiseptic faringian, al căilor respiratorii, al tubului digestiv. Conferă o stare de dinamism, de vioiciune, de rapiditate. Deschide apetitul de acțiune, de a face activități constructive.

- ◆ cardamon 1 parte, scorțișoară - 1 parte, anason - 1 parte

Are efect afrodisiac<sup>1</sup>, hipertermiant, carminativ, stimulent digestiv, antitoxic. Conferă capacitatea de a digera, de a "metaboliza" și transforma în sens superior o gamă întreagă de energii, de la alimente, până la sentimente, emoții și gânduri.

## 7. Infuzii aromatate

- ◆ mentă - 1 parte, busuioc - 1 parte, chimen - 1 parte

Are efect reconfortant, stimulent al activității cerebrale, calmant gastric, calmant general. Este un stimulent și un reglator blând al digestiei. Acest amestec conferă calm, luciditate, predispune la gândire adâncă și reflexie.

- ◆ cimbrisor - 1 parte, cimbru - 1 parte, sovârv (oregano - condiment înrudit cu sovârul) - 1 parte

Are efect stimulent digestiv, carminativ, antidiareic. Este eficient în combaterea tulburărilor digestive cum ar fi indigestia, aerofagia, digestia dificilă, flatulența, diareea. Acest amestec conferă vioiciune, inițiativă, fermitate.

- ◆ tei - 1 parte, salcâm - 1 parte, roiniță - 1 parte

Are efect calmant, sedativ, calmant gastric. Este util pentru combaterea hiperacidității gastrice. În plan psihic induce o stare de calm, de cumpătare. Conferă rafinament și liniște interioară.

- ◆ salvie - 1 parte, cardamon - 1 parte, sânziene galbene - 1 parte

Are efect depurativ, antitoxic, stimulent al activității hepatice și biliare. Favorizează sublimarea energiilor erotice. Este foarte util pentru combaterea simptomelor neplăcute de la ciclul menstrual. Este indicat pentru reducerea perioadei menstruelor.

## INFUZIILE DIN TOATE ACESTE AMESTECURI:

- ◆ Se beau dimineața, înainte de masă, cu înghițituri mici; după care se începe masa cu fructe mestecate foarte încet. Se pot consuma și la prânz și seara. În cazul persoanelor cu contraindicații la aportul ridicat de lichide

<sup>1</sup> Efectul afrodisiac al acestor plante este foarte special, stimulând atât "hormonii", cât și simțirea. Sugestivă este una din denumirile populare ale cardamonului larg utilizată în Franța: "sămânța dragostei"...

în organism se recomandă să înlocuiască apa cu o infuzie.

◆ Se alege având în vedere tipul constituțional, necesitățile de moment, dar mai ales cele care vizează o perioadă mai lungă de timp

◆ Nu se combină. Odată ce am ales cu multă atenție o anumită infuzie, vom continua să o consumăm o perioadă de minim 21 de zile, urmărind efectele distincte care se vor manifesta.

#### **Pentru tratarea agravărilor KAPHA**

Se recomandă infuziile astringente, medii-amărui, amare, picante, acre și aromatice, consumate pe cât posibil neîndulcite. Dintre infuziile aromatice se recomandă cele care nu au efect sedativ.

#### **Pentru tratarea agravărilor PITTA**

Se recomandă infuziile dulci, medii-amărui, amare și astringente. Dintre infuziile aromatice se recomandă cele care nu au gustul picant.

#### **Pentru tratarea agravărilor VATA**

Se recomandă infuziile dulci, acre, picante (mai puțin) și aromatice. Dintre infuziile aromatice se recomandă cele care nu sunt amare și nici excesiv picante.

***Dacă rețetele cu sucuri aduceau dietoterapia la granița cu fitoterapia, rețetele pentru "ceaiuri" aduc fitoterapia în domeniul dietoterapiei.***

***Punerea în practică a recomandărilor de la acest punct constituie un antrenament intensiv pentru folosirea la adevărata lor valoare a alimentelor.***

## **5. Înlocuirea unei mese cu ... dragoste**

La agravările lui KAPHA DOSHA unul din simptomele tipice este apetitul excesiv, care apare pentru a "compensa" neîmplinirile afective. Este un simptom care apare la cel puțin două din trei femei care se confruntă cu excesul de masă corporală. Nevoia de afecțiune, de împlinire, de mulțumire se metamorfozează în apetit, în nevoia de atinge sațietatea, de a delecta simțul gustativ cu noi senzații. Odată intrată în obișnuință, această autosatisfacere prin alimentație excesivă, își "pierde" originea pur sufletească și devine o pacoste inexplicabilă și chinuitoare.

Multe dintre femeile care s-au plâns că nu-și pot controla dorința de a mânca, au relatat că atunci când s-au îndrăgostit, când relația lor cu bărbatul iubit era la fericitul început sau în fericita continuare nu aveau deloc această tendință de supraalimentare. Întrebate fiind cum aveau apetitul în momentul respectiv, ele au avut formulări tranșante de genul:

- "Parcă de aceasta îmi ardea mie atunci"; "- Numai la mâncare nu-mi era gândul"; "- Nici nu mă mai gândeam la mâncare".

Când femeile care prezentau agravări KAPHA au fost întrebată (în cadrul unor întâlniri bisăptămânale) despre evoluția apetitului alimentar în

corelație cu alte evenimente cotidiene, s-a putut remarca o relație de directă proporționalitate între nivelul de stres și pofta de mâncare. Este sugestiv unul din cazurile simple relatate: "M-am hotărât să țin regim săptămâna aceasta. Am mâncat la servicii așa cum îmi propusesem, dar când am ajuns acasă eram stresată... M-am repezit la oala cu sarmale .. și s-a dus regimul meu".

Există numeroase căi prin care apare neîmplinirea în plan sufletească, care în cazul agravării KAPHA generează apetit excesiv: stresul "de stat în casă" al femeilor care dintr-un motiv sau altul nu au reușit să se integreze în plan social, stresul femeii neîmplinite în plan erotic, stresul femeii dependente de una sau mai multe ființe apropiate, stresul femeii singure, stresul femeii care nu reușește să comunice cu cei din jur (motiv pentru care apare din nou singurătatea) etc. Din cele expuse până acum se pot trage totuși două concluzii la femeile cu acest tip de agravare:

- ◆ neîmplinirile afective produc poftă de mâncare nestăpânită
- ◆ satisfacția afectivă, dragostea rezolvă toate aceste probleme.

Pentru a combate problemele generate de tendința mai mult sau mai puțin obsedantă de a mânca avem așadar două soluții: să evităm neîmplinirile afective sau să căutăm împlinirea afectivă.

În general, evitarea neîmplinirilor afective este dificilă, deoarece stimulii stresanți exteriori sunt în primă fază dificil (practic imposibil) de controlat pentru omul obișnuit. Este, însă, mai simplă căutarea împlinirii în plan emoțional. Această împlinire fie că se referă la planul social, familial, erotic, sau la cel profesional, elimină sau compensează stresul de orice fel. Problema este că multe femei caută împlinirea foarte departe, considerând că pot fi satisfăcute doar de atingerea unor obiective materiale, de dobândirea unui statut social, găsirea unui ipotetic bărbat ideal, etc.

Dragostea singură poate să îndeplinească cele mai pretențioase "gusturi", creând acea mult dorită stare de plinătate, de satisfacție pleneră și în același timp rafinată.

**Hrănirea constantă cu dragoste poate înlătura o multitudine de obstacole care altfel ar fi considerate de nesurmontat.**

Femeile contemporane afirmă: sunt stresată la servicii, în familie, la cumpărături, pe stradă și trebuie să găsesc o compensare în ceva, măcar în mâncare. Unele dintre aceste femei așteaptă marea dragoste care să le îndeplinească, altele după ce au așteptat-o timp de zece-douăzeci de ani se consideră prea îmbătrânite să o aștepte sau o leagă în mod himeric de visuri de adolescență<sup>1</sup>. Oricât ar putea părea de nelalocul ei această corelație, hrănirea cu dragoste este la fel cu cea cu alimente: pur și simplu trebuie să mănânci ca să poți trăi. Nu se poate pune problema de a nu

<sup>1</sup> Este vorba de fenomenul insuficienței maturizării, al rămănerii în adolescență sau în copilărie, care se manifestă la incredibil de multe persoane sub învelișul mai mult sau mai puțin gros dat de conveniențele sociale

mânca și, în consecință, nu se poate pune problema de a nu iubi.

Îndrăgostiți-vă de o floare și iubiți-o mereu, bucurați-vă și hrăniți-vă sufletul cu frumusețea ei, cu unicitatea formei sale. Veți găsi în permanență flori de a căror frumusețe să vă îndrăgostiți și pe care în timp să o asimilați. Nu căutați să aveți 10-20 de flori sau ghivece de flori cu care să vă mândriți și pe care să le udați în fiecare zi. Ajunge o singură floare pe care să o iubiți, să o mângâiați și căreia să-i dați apă cât îi trebuie. Florile se nasc și mor, dar regretul pentru ele nu vă va împiedica să vă îndrăgostiți de forma și frumusețea lor mereu și mereu. Vor fi zile în care poate nu veți iubi foarte mult florile, atunci este bine să nu le mințiți, Spuneți-le că vă pare rău, dar azi nu puteți iubi ca ieri și ca în celelalte zile - vă este mai greu. Vă veți apropia astfel de ele mai mult și, paradoxal, vă veți apropia de iubire mai mult. Atunci când simțiți nevoia de a vă împlini prin actul de "a mânca", vă va atrage într-o bună zi mai mult floarea sau grădina, pe care o vizitați până atunci poate mai mult mecanic.

Hrăniți-vă din dragostea pentru natură, remarcați vigoarea ascunsă din timpul iernii, vigoare care negreșit tâșnește din pământ în timpul primăverii și se revărsă apoi în timpul verii. Simțind în fiecare moment natura și forțele ei ascunse, vă va copleși un sentiment de siguranță știind că peste tot unde pășim palpită, ascuns sau nu viața, nesfârșita, misterioasă și eterna viață. Vă veți simți sigură de propria putere de regenerare "molipsită" de natura de care v-ați îndrăgostit privind-o.

Dăruiți-i ființei iubite o oră de mângâiere, chiar fizică, fără să vă grăbiți, fără a forța nimic și gândiți-vă, indiferent de reacția sa, că oricând mai puteți dărui o oră și încă o oră de iubire. Bucurați-vă că cineva poate dărui iubire, pentru că atunci cu siguranță cineva primește iubire. Vă veți da atunci seama că dăruiind iubire unei ființe nu veți mai fi niciodată singură și că vă puteți hrăni cu iubire dăruiind iubire.

Abandonați-vă dorinței de a primi cu umilință, cu smerenie, cu dragoste de bine stresul sau șocul cel mai mare al zilei și spuneți cu voce tare că el a fost necesar pentru a vă testa capacitatea de a iubi fără a face troc. Înălțarea pe care o veți simți va oferi sufletului o hrană foarte subtilă și luminoasă.

Hotărâți-vă o dată pentru totdeauna să nu treacă o zi în care să nu adăugați jumătății de oră în care mâncați încă minim o jumătate de oră în care să vă hrăniți (fie că o primiți, fie că o dați) cu iubire.

***Această modalitatea unește valența de necesitate cu aceea de simbol a actului hrănirii.***

***Faptul că rețeta se adresează unui singur tip de agravare (cel mai frecvent întâlnit astăzi datorită centrării pe un tip de alimentație mai grosier) nu înseamnă că celelalte tipuri de agravare nu pot beneficia de ea.***

***Această "rețetă" nu face altceva decât să ne ajute să recunoaștem valoarea pe care o are în mod real hrana pentru fiecare dintre noi.***

## **6. Varierea cantității de hrană pentru a acționa asupra diferitelor structuri**

- se consumă o salată de fructe sau un meniu de tip Kolath (fructe + cereale + condimente + miere) lăsând liberă tendința de a ajunge la sațietate;

- se consumă același meniu într-o atmosferă foarte rafinată. Puteți pune flori la masă. Încăperea trebuie să o faceți să sclipească de curățenie. Puteți aduce o oglindă în care să savurați eleganța și firescul gesturilor. Fața de masă să fie de o culoare albă imaculată. Nu veți avea nici un gest dezordonat; fiecare mișcare va fi sau va deveni grație, delicatețe, simplitate. Hrana o veți mesteca îndelung, gândindu-vă cu răbdare la ea, simțind-o în fiecare detaliu. Observați că ea este gust, aromă, consistență, senzație tactilă, culoare și mai mult decât atât.

- se observă diferența dintre cele două tipuri de acțiuni în ceea ce privește efectele asupra corpului (atât cât pot fi ele intuite și sesizate), asupra stării lăuntrice emoțional resimțită, asupra stării mentale.

Faceți acest exercițiu o dată pe săptămână timp de o lună.

***Această metodă este precis orientată pentru a rafina feminitatea.***

***Rafinamentul în alimentație va fi negreșit reflectat printr-o rafinare a formei fizice.***

## **7. Lapte cu condimente**

Este un aliment cu o valoare nutritivă mare, indicat mai ales în alimentația celor cu o constituție mai firavă, cu lipsă de calciu, la care corpul este mai puțin dezvoltat. Rolul său de stimulare a proceselor de creștere și de modelare a corpului este dovedit de faptul că în copilăria timpurie el este principalul aliment.

Ca orice alt aliment laptele nu are aceleași efecte asupra unor persoane cu structuri diferite. În anumite cazuri el este contraindicat, cum ar fi cel al persoanelor supraponderale sau care suferă de sinuzită, alergii, bronșită cronică, care secretă o cantitate prea mare de mucus, în timp ce în altele acțiunea sa benefică poate fi potențată și corectată prin folosirea anumitor plante condimentare.

În continuare vom detalia pentru fiecare tip de agravare în parte felul în care laptele trebuie utilizat în alimentație:

## **Pentru tratarea agravărilor KAPHA**

La agravarea lui KAPHA DOSHA, mai ales atunci când este însoțită de

răceli frecvente, rinită, sinuzită, exces de mucus, de țesut adipos, laptele nu este foarte recomandat. Datorită efectului său deosebit poate fi consumat, mai rar, doar dacă simțiți nevoia. Este bine să nu consumați mai mult de o cană pe zi, o dată la 3-4 zile.

În lapte se va adăuga un vârf de cuțit dintr-unul sau mai multe din următoarele condimente: chimen, cardamon, coriandru, anason, șofran, ghimbir, curry amar<sup>1</sup>. Deși mierea lichidă în cantități mici este recomandată, ea nu va fi amestecată cu laptele, care are gustul dulce (într-o formă mai subtilă) și, deci, nu necesită alte adaosuri îndulcitoare pentru tratarea acestei agravări.

Laptele nu va fi consumat rece, temperatura minimă trebuind să fie cea a camerei (21 de grade Celsius). Este bine, pe de altă parte, ca laptele să nu fie încălzit la temperaturi mai mari de 35-38 de grade, deoarece peste această temperatură enzimele se distrug<sup>2</sup>. Cel mai eficient este laptele natural, neindustrializat, nefiert (cu condiția să fie asigurate perfect condițiile de igienă).

### **Pentru tratarea agravărilor PITTA**

La această agravare este foarte indicat să se consume lapte, mai ales crud, alături de condimente care să-i potențeze efectul cum ar fi: feniculul, șofranul, menta. Putem îndulci cu puțină miere lichidă laptele, pentru tratamentul acestei agravări gustul dulce rafinat al alimentelor pure fiind recomandat.

Laptele se poate consuma și mai rece, dar nu direct de la frigider. Cel mai eficient este laptele natural, neindustrializat, nefiert (cu condiția să fie asigurate perfect condițiile de igienă).

### **Pentru tratarea agravărilor VATA**

Calitatea de aliment hrănitor, care ajută la formarea și regenerarea țesuturilor, recomandă laptele pentru tratarea acestei agravări.

Condimentele care se folosesc au rolul de a face acest aliment cât mai compatibil cu sistemul digestiv, care la acest tip de agravare este mai sensibil. Cele mai frecvente neajunsuri cu care se confruntă cele ce utilizează laptele ca aliment-medicament pentru tratarea deficiențelor conexe cu acest tip de agravare sunt flatulența (balonarea), diareea, deranjamentele stomacale. Pentru combaterea lor se vor folosi condimente carminative, singure sau combinate: chimen, fenicul, coriandru, anason, mărar (semințe), cardamon, cimbru, cimbrișor. În lapte se poate adăuga și miere (de preferat să fie lichidă).

<sup>1</sup> Este contraindicat să adăugați sare în lapte ca și condiment.

<sup>2</sup> Pentru a împlini acest deziderat încălzirea se va face la foc mic.

Ideal ar fi să fie consumat laptele neindustrializat și neîncălzit peste 35-37 de grade Celsius, însă uneori (fără a fi necesar să ne formăm în nici un caz din aceasta un obicei) este bine ca laptele să fie încălzit pentru a-l face mai digerabil. Se pot face chiar infuzii punând un vârf de cuțit dintr-un condiment sau o combinație de condimente în lapte. Mierea se va adăuga totuși după ce laptele s-a răcit la temperatura de 40 de grade Celsius.

***Această rețetă arată cum poate fi integrat la modul superior primul aliment din viața fiecărui om - laptele.***

***Ce ar fi dacă am ajuta corpul nostru să renască acum și l-am hrăni din nou cu primul aliment ?***

## **CURE ȘI REGIMURI FOLOSITE ÎN PROGRAMUL DE ÎNFRUMUȘĂRE**

### **1. Cura cu ulei de floarea soarelui**

Se ia o lingură de ulei de floarea soarelui în gură și, fără să îl înghitim îl sugem, îl mestecăm, îl plimbăm peste tot prin gură, **fără să înghițim** nimic din el, timp de 10-15 minute. Procedura trebuie să fie făcută cu calm, fără grabă, dimineața pe stomacul gol. După 15 minute uleiul se face alb ca laptele și apos. Apoi trebuie expectorat (scuipat) la toaletă pentru că este plin de microbi și foarte periculos pentru transmiterea diferitelor boli. După ce uleiul a fost eliminat se va clăti gura foarte bine cu apă, de mai multe ori, deoarece cea mai mică picătură poate deveni focar de infecție. Dacă uleiul nu este alb, ci galben, înseamnă că procedura nu a fost executată corect, și deci trebuie repetată. Dacă vrem ca tratamentul să fie accelerat, vom repeta metoda de trei ori pe zi, timp de 14 zile.

Primele rezultate vizibile sunt: optimizarea fluxului sanguin, albirea dinților. Veți simți o înviorare în întregul organism, cura având un efect tonic asupra sa. Este posibil ca în timpul tratamentului să apară accentuarea unor tulburări, organismul poate reacționa, dar aceste semnale constituie dovada că organismul a început să reacționeze energic, să se purifice de toxine, deci în asemenea situații nu trebuie întrerupt tratamentul.

#### **Indicații:**

- boli cronice respiratorii: bronșită, astm,
- tulburări produse de oboseală, uzură și stres: cefalee
- flebită, tromboflebită
- afecțiuni hepatice
- afecțiuni intestinale, afecțiuni renale, afecțiuni ginecologice,
- afecțiuni articulare



- eczeme, erupții
- boli de uzură: varice, ateroscleroză, etc.

## 2. Cura cu tije de păpădie

Temp de 14 zile se vor consuma 6 tije proaspete de păpădie zilnic.

Recoltarea tulpinilor se face înainte de înflorire, perioada optimă, fiind deci primăvara, dar în regiunile mai înalte întinzându-se până în iunie, începutul lui iulie.

### Indicații:

- gastrită hiperacidă
- diskinezie biliară, calculi biliari
- boli hepatice
- obezitate
- varice, ateroscleroză, ulcer varicos,
- diabet, gută - cure de lungă durată
- erupții, eczeme - efect depurativ
- boli de piele
- constipație
- boli de uzură.

## 3. Cura cu mere

Se utilizează mere coapte (bine pârguite) și proaspete date prin răzătoare cu tot cu coajă, fără sâmburi. Se mănâncă timp de 3 zile numai mere rase și se bea apă sau suc de mere.

Revenirea la alimentația normală se face treptat. În primele 3 zile 50% din alimente vor fi tot crude; nu se consumă deloc carne, zahăr, cafea, alimente prăjite sau conservate. Laptele se consumă împreună cu condimentele indicate la rețetele structurate pentru eliminarea agravărilor (rețeta nr. 7).

Această cură este un prilej minunat de a realiza pași importanți în direcția adoptării unei alimentații pure și naturale. Gustul se va rafina, organismul și psihicul mai ales va fi mult mai dispus să accepte un nou tip de alimentație după această. Creați-vă așadar (și apoi folosiți) prilejul de a realiza o schimbare în bine!

Este o metodă redutabilă de eliminare a surplusului de greutate, a țesutului adipos, de stagnare a unor boli cum ar fi varicele, flebita, tromboflebita.

Printre efecte menționăm și normalizarea tranzitului intestinal, eliminarea masivă de toxine, eliminarea unor afecțiuni cum ar fi colita de putrefacție, constipația, indigestia (stomacul leneș), afecțiunile biliare<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Există o cură foarte eficientă de eliminare a calculilor biliari care utilizează sucul de mere și uleiul de măsline, în principal, împreună cu câteva plante medicinale.

**Contraindicații:**

Subponderalitate, stări de devitalizare extremă, gastrită hiperacidă, ulcer, colită de fermentație, diaree cronică.

**4. Cura cu struguri**

Se începe cu 1/2 kg. de struguri repartizați la cele 3 mese principale și se crește cu 1/2 kg /zi până se ajunge la 3 kg când se menține această cantitate încă 3 zile.

Este o cură mai blândă, ușor de abordat chiar și de persoanele cu o constituție mai fragilă sau cu un apetit mai "tăios".

Are un efect de purificare deosebit și generează o stare de rezonanță cu alimentele pure. Femeile care se mai încăpățânează să-și mențină o alimentație dezordonată, cu multe alimente dăunătoare, care introduc toxine în organism, pot să revină spontan la un regim armonios de alimentație după această cură simplă.

Strugurii aduc un aport suplimentar de lichide în organism, având în același timp și un efect depurativ care va favoriza mobilizarea și eliminarea toxinelor din organism. Aportul de zaharuri ușor asimilabile, care fiind naturale nu afectează echilibrul metabolic, va favoriza activitatea intelectuală, hrănind creierul.

Femeile care se confruntă cu uzura fizică și psihică, care au temperamente mai fierbinți, care prezintă o stare de uscăciune generală vor beneficia din plin de această metodă.

**Indicații:**

- hirsutism
- uzură fizică pe fond de stres
- acumulări de toxine în organism
- surmenaj intelectual, insomnie
- probleme ale pielii: uscare, erupții de etiologie necunoscută, descuamare, seboree
- laringită, tuberculoză
- cardiopatii
- catar al vezicii urinare, afecțiuni hepatice, gastroenterite.

**5. Cura cu lămâi**

Se începe cu sucul unei lămâi în prima zi și se crește zilnic cu sucul unei lămâi până se ajunge la 10 lămâi, când se bea în scădere 9, 8, 7, ș.a.m.d. Sucul se bea cu apă în diluția 1:5-1:7. Pe parcursul acestei cure cel cu exces de țesut adipos vor evita să bea și alte lichide. Nu se adaugă miere. Se bea înainte de mese sau pe stomacul gol. Cei cu anemie gravă vor face o cură mai blândă, ajungând doar la 4 lămâi și menținând acest plafon timp de 6 zile.

S-a constatat că pe parcursul acestei cure apetitul se reglează de la

sine, așa încât slăbirea<sup>1</sup> se face mult mai ușor. Cu toate că nu există cură de slăbire fără efort, această cură îl diminuează considerabil, reducând stările de frustrare care apar de obicei la cei (sau cele) care sunt "în luptă" cu kilogramele și cu propriul apetit.

În perioadele de pauză la cura de lămâi se face un preparat dintr-o jumătate de lingură de flori de mușețel (*Matricaria chamomilla*) și o lămâie tăiată rondele. Se lasă să macereze peste noapte. Dimineța se stoarce. Din ceea ce rămâne se face o infuzie cu 100 ml de apă, care se filtrează, se răcește complet și apoi se amestecă cu maceratul. Totul se bea dimineța pe stomacul gol, de preferat neîndulcit sau îndulcit cu puțină miere.

Este o cură indicată și pentru reducerea și eliminarea celulei, varicelor (este recomandată rețeta de suc amar, cu tot cu coajă - vezi rețeta nr. 2), arteritei, flebitei și tromboflebitei.

Pentru remodelarea sânilor, reducerea flascății această cură trebuie "ajutată" de fitoterapie, masaj și exercițiu fizic (postural și dinamic), respirație. La nivel de alimentație:

- se vor introduce (dar nu în cantități mari) uleiurile vegetale prelucrate la rece, cu precădere cel de măsline, de porumb și de floarea soarelui

- se urmează în paralel o cură cu țelină sau germe de grâu, sau cereale integrale + fructe + miere naturală, sau o cură de polen. Urmarea concomitentă a acestor cure nu este o greșală

- se introduc de câte ori se observă o scădere a vitalității alimente cu valoare calorică mai mare și pure: unt proaspăt, brânzeturi proaspete, soia, susan, nuci, semințe de floarea soarelui, etc.

**Alte indicații:** hipertensiune arterială, afecțiuni hepatice, ateroscleroză, diabet, litiaze urice, poliartrită reumatoidă.

Nu se recomandă femeilor cu hipertensiune, anemie sau demineralizare pronunțată.

## 6. Cura cu sucuri și crudități

Este o cură cu efecte de purificare și reîntinerire deosebite. Este unul din cele mai riguroase tratamente de acest fel cunoscute de medicina naturistă.

Despre sucurile folosite în această cură trebuie să știm că:

- ◆ se obțin prin centrifugarea legumelor și fructelor bine spălate și curățate

- ◆ se prepară zilnic, trebuind să fie proaspete.

- ◆ nu se fierb, nu se folosesc reci, ci numai la temperatura camerei.

- ◆ Despre fructele și legumele folosite trebuie să știm că:

---

<sup>1</sup> Slăbirea în sine nu este un scop și în multe cazuri nici nu este recomandată. Scăderea greutatei corpului și eliminarea unor țesuturi de prisos inestetice permite, însă, o remodelare atentă, angrenând simultan mai multe proceduri și vizând niște transformări precise și controlabile.

- ◆ nu se prelucrează termic
- ◆ se spală cu atenție înainte de a fi mâncate
- ◆ se lasă împreună pentru a se omogeniza timp de cca. 90 de minute înainte de a fi consumate sub formă de salate de crudități.

## **Cura cu sucuri și crudități are 2 faze distincte:**

**Prima fază**- în care se administrează pe o perioadă care variază de la câteva zile la două luni doar sucuri de fructe și de zarzavaturi. În această perioadă se administrează alternativ o zi suc de fructe, o zi suc de zarzavaturi, câte 250 ml suc la fiecare 2 ore și jumătate. Între orele de administrare a sucurilor se poate consuma apă sau ceai. În perioada curei exclusive de sucuri se practică zilnic dimineața o clismă cu 2 litri infuzie caldă de mușețel.

**Cea de a doua fază** - după perioada curei exclusiv de sucuri urmează o perioadă de tranziție de câteva zile (5-10 zile) în care se introduc treptat fructe și zarzavaturi neprelucrate termic. Pentru a se evita tulburările digestive, la trecerea de la cura exclusiv de sucuri la cea crudivoră se vor respecta următoarele șapte reguli:

- 1) orar regulat al meselor
- 2) se evită consumul de apă în timpul mesei sau după masă (apa se consumă cu 30 de minute înainte de masă).
- 3) dimineața cu 30 de minute înainte de masă, se recomandă a se bea apă caldă sau ceai cald îndulcit cu miere.
- 4) se evită supraalimentarea, se evită consumul de fructe și zarzavaturi la același masă.
- 5) nu se mănâncă între mese
- 6) se mestecă încet și foarte bine
- 7) nu se consumă băuturi și alimente fierbinți sau prea reci.

Pentru o înțelegere mai simplă, iată un exemplu de dietă de tranziție:

### **Prima zi:**

- masa de dimineață: un măr sau alt fruct
- masa de prânz: salată de zarzavaturi cu puțin ulei
- masa de seară: sucuri

### **A doua zi:**

- masa de dimineață: două mere sau fructe uscate (prune, pere, smochine) înmuiate.
- masa de prânz: salată de zarzavaturi, supă crudă de zarzavaturi cu fulgi de cereale.
- masa de seară: sucuri

**A treia și a patra zi:** la fel ca în ziua a doua.

**A cincea zi:**

- masa de dimineață: 2-3 mere, 2-4 nuci sau alune, o linguriță de miere.
- masa de prânz: salată de zarzavaturi, supă crudă cu fulgi de cereale, brânză proaspătă nefermentată, pâine
- masa de seară, o cană de lapte nefiert sau iaurt și pâine.

Trecerea de la dieta crudivoră la cea în care se folosesc alimente prelucrate termic se face treptat (5-10 zile) respectând aceleași reguli.

Atenție, în afecțiuni grave, cum ar fi cancerul de folosește toată viața dietă crudivoră!

**Indicații:**

- obezitate
- îmbătrânire prematură
- psoriazis
- afecțiuni dermatologice de origine necunoscută
- hirsutism
- acnee
- varice
- arterită, flebită, tromboflebită
- cancer

**Precauții:**

În afecțiuni cu retenție de lichide (ciroză hepatică, insuficiență cardiacă, renală, hipertensiune arterială) se recomandă multă prudență în administrarea sucurilor și a ceaiurilor.

## **7. Cura cu sucuri de citrice**

Este o aplicație care se pretează foarte bine a fi adecvată la tipurile de agravări.

Pentru o ghidare completă veți consulta rețeta de sucuri numărul 2 prezentată anterior. Pe scurt, amintim că există patru tipuri de sucuri obținute din citrice, care au acțiuni și mod de administrare diferit. Veți alege în funcție de informațiile anterior prezentate tipul de suc cel mai indicat pentru dumneavoastră și veți stabili o zi din săptămână în care să consumați doar o anumită cantitate din acel suc, fără alte adaosuri.

Pentru eficiență, cura trebuie să înceapă la ora 24 și să se termine la ora 24 a următoarei zile.

Fără a intra în prea multe detalii recomandăm această cură femeilor care vor să deblocheze și să catalizeze, să grăbească procesul lor de transformare la nivel fizic, dar și la nivel lăuntric.

Precizăm că după această cură trebuie revenit gradat, într-o zi la alimentația normală, după care regimul va evita pe cât posibil alimentele clasice "interzise".

Cura se recomandă să fie făcută o dată pe săptămână, cu precădere

în perioadele în care citricele apar pe piețele noastre în cantități mari, fiind singurele fructe proaspete accesibile.

## **8. Regimul cu cereale integrale sau regimul nr.7 al doctorului Oshawa**

Doctorul George Oshawa a pus la punct o serie de regimuri alimentare, bazate în mare măsură pe cereale, menite să sporească în ființă energia yang, masculină. Cel mai celebru dintre aceste regimuri, cunoscut și sub numele "de regimul nr. 7 Oshawa" sau simplu "regimul Oshawa", are o durată de 10 zile și este compus doar din cereale yang: grâu integral, orez integral, mei și hrișcă. Aceste cereale sunt consumate fierte sau coapte, sărate după gust, fără a mai consuma nimic altceva în rest, decât apă și, atunci când este necesar, anumite plante medicinale.

Cu acest regim au fost rezolvate multe cazuri de impotență prematură, de impotență survenită în urma consumului abuziv de alcool sau narcotice, de diabet (chiar de diabet insulino-dependent) și, nu în ultimul rând, de cancer și leuconevraxită. Regimul Oshawa este în primul rând recomandat persoanelor care au o constituție mai înclinată spre supraponderalitate, care au un exces de grăsime și/sau țesut adipos. Mai este recomandat celor care se confruntă cu un grav dezechilibru de tip yin<sup>1</sup>, bolnavilor cronici și a celor care au maladiile menționate anterior. Regimul Oshawa sporește controlul asupra energiei vitale și sexuale.

## **9. Cura cu germeni de grâu**

Grâu încolțit este un stimulator deosebit de important al activității vitale a organismului uman datorită conținutului bogat în complexul de vitamine B și în multe alte vitamine, cât și a diferiților fermenți (enzime) necesare pentru reglarea proceselor intime din organism. În multe boli, după o săptămână - două de consum a boabelor încolțite de grâu, la toate persoanele, indiferent de vârstă, se constată o vizibilă îmbunătățire a stării de sănătate și apoi o înșănătoșire completă. Cura cu grâu oprește căderea părului, mărește sau reface acuitatea vizuală, îmbunătățește coordonarea mișcărilor, întărește dinții. Această cură nu este periculoasă și este foarte eficientă.

### **Indicații:**

- hirsutism
- subponderalitate - are efect reglator asupra greutateii corporale
- hipotrofie mamară (sâni prea mici)
- estomparea caracterelor feminine (talie îngustă, bazinul larg, vocea subțire, etc.)
- tromboflebită, arterită
- eczeme

---

<sup>1</sup> Este indicat și ca formă de auto-tratament pentru combaterea unor deviații de comportament sexual cum ar fi masturbarea și homosexualitatea.

- tumori ale stomacului, tumori în general
- afecțiuni oculare
- afecțiuni renale

## 10. Cura cu polen

Utilizează unul din principalele produse ale stupului - polenul, prezentat sub forma unor granule mici colorate predominant în galben, dar putând avea, în funcție de plantele de la care a fost recoltat, culori de la roșcat la negru.

Este un aliment foarte complex, care, pe lângă o multitudine de aminoacizi esențiali, mai conține o serie de vitamine, minerale și enzime cu o puternică acțiune binefăcătoare.

Cel mai bun este polenul proaspăt (chiar dacă este mai greu de depozitat), care are o multitudine de enzime active care vor cataliza procesele complexe de transformare pe care le vizăm.

Cura de polen este de minim 2 săptămâni în care se consumă între 10 și 30 de grame de polen pe zi. Polenul se ia pe stomacul gol și mestecă foarte bine, până devine ca o pastă înainte de a fi înghițit.

Este un aliment cu un potențial energetic foarte mare (de natură yang), motiv pentru care unele femei nu-l agreează prea mult... Gusturile însă trebuie cultivate.

Este un aliment pe cât de puternic pe atât de rafinat și pur. Dintre numeroasele sale indicații menționăm:

- varicele, flebita, fragilitatea capilară
- inapetența, digestia dificilă
- dificultățile în controlul apetitului
- slăbiciunea fizică, incapacitatea de efort
- flascăteea pieptului
- lipsa de control asupra sistemului muscular.

## 11. Cura de vitalizare

Ceea ce numim vitalitate este energia care ne permite să realizăm o serie de acțiuni în lumea în care trăim, ne susține corpul și îl modelează, ne face capabile de manifestări în plan psihic, mental și spiritual.

Alimentele pe care le consumăm au o valoare energetică ce poate fi estimată cantitativ. "Celebrele" kilocalorii sunt unitatea de măsură a cantității de energie pe care o furnizează alimentele. Aceste estimări calorice raportate la fiecare om în parte sunt relative, deoarece ceea ce poate fiecare să-și extragă din alimente depinde de digestia și de metabolismul său.

Alimentele cu același potențial energetic exprimat în kilocalorii pot fi foarte diferite din punct de vedere calitativ. Este o mare diferență calitativă între un pachet de margarină și un pachet de unt, deși potențialele lor

energetice sunt apropiate. Margarina, unul din alimentele cele mai periculoase pentru sistemul cardiovascular este net inferioară din punct de vedere calitativ untului. La fel stau lucrurile și în ceea ce privește diferențele dintre uleiul rafinat și cel obținut pe cale naturală prin presare la rece, dintre carne și anumite produse vegetale cu ridicat potențial energetic (nuca, susanul, soia de calitate superioară), etc.

Problema în alimentația de revitalizare este găsirea unor alimente cu **ridicat potențial energetic și suficient de pure**, care să permită mărirea vitalității fără a dăuna însă organismului.

La alimentele bogate în calorii se adaugă cele bogate în proteine, care sunt indispensabile în alimentație, precum și cele bogate în vitamine și oligoelemente.

Alimentele cele mai bogate în calorii sunt cele care au conținut ridicat de grăsimi. Dintre toate grăsimile cele mai ușor de asimilat, cele care solicită cel mai puțin sistemul digestiv și uzează cel mai puțin organismul, sunt cele vegetale și cele obținute din lapte. Menționăm în continuare câteva din aceste alimente pure, vitalizante, cu un ridicat potențial energetic:

- untul - este alimentul cel mai bogat în grăsimi - 80%, untul clarificat ajungând la 100% grăsimi. Prin potențialul său energetic depășește și alimentele pe bază de carne sau untură.

- nucile - conțin 15% protide, 63% grăsimi; depășesc carnea ca și consistență. Multe persoane asociază nucile cu dulciurile, dar ele pot fi considerate un aliment de bază. Nucile măcinate și amestecate cu ou pot fi confundate cu carnea foarte ușor, având o consistență și chiar un gust destul de apropiat, neavând însă și efectele sale nocive.

- alunele - conțin 14% protide, 62% grăsimi, au un potențial energetic apropiat de cel al nucilor și aceleași utilizări

- arahidele - conțin 24-30% protide, grăsimi 50% au calități nutritive comparabile cu cele ale cărnii (chiar superioare).

- soia - conține 37-40% protide, 15-22% grăsimi. Se consumă sub forma inițială, de boabe, sau sub formă de făină. Pentru femeile care sunt atașate de gustul și consistența cărnii a fost creată soia texturată, care conține mai puține calorii, deoarece i-a fost îndepărtată partea lipidică și mult mai multe proteine, având un aspect, un gust și un conținut proteic care o fac să semene aproape perfect cu carnea.

- alte alimente foarte bogate în calorii sunt: susanul, semințele de floarea soarelui, nuca de cocos.

Aceste alimente cu ridicat potențial energetic vor forma felul principal de mâncare la cel puțin una dintre mesele din timpul zilei.

Iată prin ce se caracterizează o cură de revitalizare:

- numărul de mese minim este de 3, numărul ideal este de 5

- cantitatea de mâncare de la o masă nu este prea mare. Mai ales prima și la ultima masă vor fi de o consistență potrivită pentru a nu încărca



stomacul.

- măcar o masă va conține alimente bogate în calorii atent preparate și combinate cu alte alimente așa încât să fie perfect digerabile
- în timpul mesei se mestecă de minim 30 de ori
- pe parcursul curei de revitalizare se fac minim 1 oră de exerciții posturale și respirații care să favorizeze o digestie corespunzătoare
- în timpul săptămânii se va face minim o ieșire în natură pentru reîncărcarea "bateriilor" psihice și vitale.

## 12. Cura cu oțet de mere

Oțetul de mere se utilizează ca produs alimentar dietetic și terapeutic în diverse afecțiuni. Mărul conține potasiu care este necesar organismului pentru o funcționare normală. Oțetul de mere reține din măr toate mineralele ca: fosfor, clor, sodiu, magneziu, calciu, sulf, fier, siliciu, și multe microelemente asociate cu potasiul. Potasiul participă la menținerea echilibrului osmotic și acido-bazic. Trebuie să ne asigurăm rația zilnică de acizi organici pentru a preveni creșterea reacției alcaline a sângelui. Dimineața, la trezire, putem lua 2 lingurițe de oțet de mere într-un pahar cu apă. Îl vom bea încet, dacă nu avem timp îl vom bea în timp ce ne îmbrăcăm.

### Indicații:

- varice
- intoxicații alimentare
- artrite la articulațiile mici ale mâinilor și picioarelor
- afecțiuni degenerative
- ateroscleroză, sclerozele țesuturilor și a vaselor de sânge
- obezitate
- nevroze, insomnii, oboseală cronică, migrene
- hipertensiune
- anchiloză articulară
- epidemii (este imunostimulator)
- zona-zoster
- graviditate, complicații post-graviditate
- dureri musculare (mialgii), dureri articulare

## 13. Ajunarea

### Scurt istoric

În multe tradiții spirituale postul negru era de o mare însemnătate pentru purificarea atât a corpului cât și a spiritului. În vechea Iudee existau grupările inițiatice ale Esenienilor și Nazarinienilor care practicau posturi severe de 40 de zile. În religia islamică, pelerinii care mergeau la Mecca trebuiau să postească trei zile înainte și cinci zile după înapoiere.

Acest obicei (al ajunării complete) era obișnuit la capii politici ai statelor

care aveau asemenea zile de post complet și reculegere, în care se puteau concentra mai ușor asupra procesului de autodesăvârșire.

În Evul Mediu cavalerii creștini țineau post negru înaintea luptei, pentru a-și purifica spiritul.

În unele sate din România era obiceiul ca mirii să postească și să reflecteze asupra propriei existențe cu o zi înainte de cununie.

Prin secolul al XIX-lea au fost fondate în America clinici specializate de terapie prin post complet, clinici unde s-au obținut rezultate cu adevărat remarcabile.

### **Ce se întâmplă în timpul postului?**

În timpul digestiei cca. 70% din energia organismului este mobilizată pentru digestie. În momentul în care corpul nu mai primește această rație zilnică de alimente, el se vede nevoit să-și restructureze întregul sistem de preluare, absorbție, eliminare, etc.

În momentul în care postim, procesul asimilației fiind suspendat pe o perioadă mai lungă, rămâne activ procesul de dezasimilație, care este mult mai economic din punct de vedere energetic pentru organism. Din acest motiv în cazul omului deplin sănătos vom observa în timpul postului complet o capacitate sporită de muncă, o îmbunătățire a performanțelor fizice și intelectuale.

În cazul persoanelor care se confruntă cu afecțiuni fizice (dar nu numai fizice) în timpul postului mare parte din energie va fi mobilizată pentru refacerea echilibrului a ceea ce a fost perturbat.

Pentru a oferi o imagine nu simplistă, ci intuitivă a felului în care decurg lucrurile în organism pe perioadă postului, imaginați-vă că organismul folosește, metabolizează ceea ce până atunci constituia un surplus patologic: tumori, depuneri de pe pereții vasculari, într-un cuvânt tot ceea ce este putred, slab, și împovărat pentru organism. Când introducerea hranei încetează, substanțele depuse se dizolvă și se răspândesc în sânge, ca să fie eliminate prin ficat, rinichi și tubul digestiv.

### **Cine, de ce și cât postește ?**

Este bine de știut că un om sănătos are posibilitatea de a rezista fără hrană până la 100 de zile. Recordul în materie de post negru în lumea profană a fost consemnat în America - 90 de zile de post.

Postul negru ținut de credincioșii creștini depășește limitele de înțelegere ale medicinei. Există o serie de 10 -15 nume de mistici creștini și mult mai multe de mistici din Orient care au trăit fără să se hrănească ani și chiar zeci de ani.

Postul este binefăcător atât bolnavilor (inclusiv celor cu boli cronice), cât și oamenilor sănătoși. Toată lumea ar trebui să postească, mai mult sau mai puțin, fiecare după posibilități și voință.

Postul total, sau negru, săptămânal se ține începând de noaptea de la ora

0 și se termină a doua zi la ora 24 (unii medici indică ora 6 dimineața). În acest interval nu se va mânca absolut nimic, în afară de apă, în cantitate suficientă. Acest tip de post este bine să fie ținut o zi pe săptămână, cel mai bine vinerea sau duminica. Se va evita ținerea postului negru în ziua de luni.

### **Câteva sfaturi pentru postul negru de o zi:**

- seara, înainte de post, mâncați foarte ușor: lapte, salate, fructe Yang;
- nu mâncați nimic de la trezire până la aceeași oră a doua zi;
- beți apă în timpul postului;
- citiți texte relevante, cu caracter spiritual;
- evitați efortul violent, zgomotul, agitația, fiind în același timp activi, dinamici; postul nu trebuie să fie o scuză pentru lenevie sau melancolie;
- seara destindeți-vă, răsplătiți-vă cu o plimbare în natură, cu o lectură, plăcută, cu o comedie sau cu un film artistic bun;
- la trezire, dimineața este bine să aplicați cura cu ulei de floarea soarelui, deoarece amplifică procesul de purificare al organismului - vă va da o senzație delicioasă de curățenie, eliminând gustul neplăcut din gură;
- a doua zi, la prima masă, este bine să mâncați mai întâi fructe, polen sau miere de albine, după care să treceți la o masă ușoară, măncați pe îndelete, savurată, ca și cum ar fi prima din această viață.

Este foarte important modul cum se face ieșirea din post. Atât în cazul posturilor de lungă durată, cât și în cazul celor mai scurte sau a curelor, ieșirea din post este bine să se facă treptat, mai întâi cu sucuri de fructe, lichide multe, apoi treptat să se înglobeze hrană solidă. În cazul unui post de 60 de zile de exemplu este bine ca revenirea să dureze 10 zile, pentru a-i acorda organismului răgazul necesar pentru a se adapta din nou la prelucrarea sistematică a alimentelor.

**Indicații:** exces de masă corporală, depuneri de țesut adipos; obezitate; sedentarism; probleme de digestie și metabolism; apetit greu de controlat; boli grave datorate intoxicației treptate, fumatului, consumului excesiv de carne; alcoolismul, consum de narcotice; cancer; boli venerice; boli ale tubului digestiv; afecțiuni infecțioase acute de tipul gripei - postul negru dă răgaz organismului să se odihnească și să se apere.

## **14. Cura cu drojdie de bere**

Drojdia de bere este deosebit de bogată în vitamine și oligoelemente. Este citată ca aliment-medicament într-o listă impresionantă de boli. Cura cu drojdie de bere este utilă mai ales în refacerea și întreținerea organismului.

Atunci când ne referim la drojdia de bere avem în vedere alimentul proaspăt, nu cel uscat, folosit în panificație și nici produsele de panificație preparate cu ajutorul drojdiei.

Studiind puțin compoziția drojdiei de bere din punctul de vedere al vitaminelor ne putem da seama cu ușurință de ce este numită aliment-medicament. Ea conține vitaminele:

- B1 - care este eficientă pentru combaterea tulburărilor digestive,

cardiace, a constipației, pentru tratarea depresiilor, nevralgiilor și oboselii

B2 - care este utilă în combaterea ridurilor, a eczemelor, a îmbătrânirii pielii

B3 - care este implicată în procese ce țin de echilibrarea sistemului nervos (fiind utilă în tratarea nevrozelor - are un efect calmant puternic, a depresiilor<sup>1</sup>); remediu în artrită, boli de piele, intoxicații diverse (inclusiv prin consum de carne, alcool și alte excitante);

B5 - care este un stimulant natural al glandelor corticosuprarenale, având un efect "cortizon-like" (util în tratamentul artritelor, astmului, neoplasmul); remediu antistress: mărește rezistența la infecții

B7 - care neutralizează colesterolul, fiind deci medicament în obezitate, arteroscleroză, arterită, previne căderea părului

B8 - care este utilă pentru reglarea metabolismului proteinelor și grăsimilor, previne căderea părului

B9 - care are efect antianemic, ajută la menținerea echilibrului hormonal, fiind un remediu în tratamentul hirsutismului, menstrelor neregulate, căderii părului

B12 - care acționează asupra sistemului nervos, măbind puterea de concentrare, ameliorând cefaleele, inflamațiile nervilor; contribuie la menținerea echilibrului hormonal; este un remediu pentru înfrumusețarea pielii

B15 - care ameliorează oxigenarea tisulară (este util în Oxiterapie), este un remediu-minune contra îmbătrânirii, contra intoxicațiilor de orice fel, ajută la dezintoxicarea ficatului

PABA (acid para-aminobenzoic) - este util în tratarea afecțiunilor de la nivelul pielii, inclusiv a epiteliomului; are efect reintineritor

CHOLINĂ - ajută la menținerea echilibrului hormonal; este utilă în tratarea insomniilor, arteriosclerozei, hipertensiunii

Pornind de la aceste date, foarte sumare, despre efectele vitaminelor din compoziția drojdiei ne putem da seama despre domeniul larg de aplicații al acesteia.

**Mod de administrare:** Drojdia de bere se administrează cu miere - 2 lingurițe de drojdie + 1 lingură de miere se iau pe stomacul gol înainte de masa principală cu 30 de minute. O cură cu drojdie de bere durează 2 săptămâni.

## 15. Cura nr. 1 cu tărațe grâu

Tărațele de grâu sunt coaja exterioară a bobului de grâu, coajă eliminată (din nu se știe ce cauze<sup>2</sup>) în procesul obținerii făinii. Această coajă, atunci când este proaspătă, conține o bogăție de vitamine și

<sup>1</sup> Este consemnată folosirea sa cu succes în tratarea schizofreniei.

<sup>2</sup> Este adevărat că făina cu tărațe este mai greu de conservat (degradându-se mai ușor), că vitaminele se degradează prin oxidare în câteva zile, că făina integrală este mai dificil de introdus în procesul de panificație. Toate acestea sunt însă rezolvate dacă grâul este bine uscat și făina intră rapid în procesele de prelucrare, lucru pus deja în practică în țări Europene cum ar fi Germania, unde pâinea albă este socotită un aliment inferior.

minerale, fiind un supliment binevenit în alimentație. Printre vitaminele conținute în tărața de grâu le menționăm pe cele din complexul B: B1, B2, B5, B6, B12, vitaminele D, E și PP. Tărața de grâu conține și mult magneziu, fiind considerată din acest motiv un bun remediu anti-cancer.

Cura nr. 1 constă în administrarea în fiecare zi a unei linguri (două, trei sau mai multe) de tărațe cu apă și cu miere. Concomitent tărața poate fi adăugată în supe și mâncăruri, în loc de făina albă folosită pentru gătit.

**Indicații:**

- obezitate - tărața grăbește senzația de sațietate și înlesnește evacuările
- boli de piele
- avitaminoze
- lipsă de calciu și lipsă de magneziu
- litiază biliară
- constipație
- capacitate redusă de efort
- cancer
- boli nervoase
- epuizare.

## **16. Cura nr. 2 cu tărațe de grâu**

Se bazează pe efectul laxativ și stimulent al peristaltismului intestinal al tăraței de grâu combinate cu apă. Dimineața, înainte cu o oră de micul dejun, se bea o cană de apă în care s-a pus la macerat de seara 1 lingură de tărațe proaspete. După ce am băut apa de tărațe, consumăm și ceea ce a rămas pe fundul cânil.

Acest procedeu se poate realiza zilnic, pe perioade lungi de timp, fiind un remediu vitaminizat și remineralizant, având un efect antitoxic deosebit.

Este indicată contra:

- obezități
- varicelor (mai ales când această afecțiune este corelată cu constipația)
- constipației
- intoxicațiilor
- îngrășării neuniforme
- flebitei și tromboflebitei
- stresului
- afecțiunilor datorate uzurii.

---

## Capitolul 4

# FOLOSIREA PLANTELOR MEDICINALE

---

### FOLOSIREA PLANTELOR MEDICINALE STIMULATORARE HORMONALE

---

Studii de laborator și clinice au pus în evidență faptul că există anumite substanțe secretate de plante care au o activitate stimulatorie hormonală intensă. Aceste substanțe nu au fost în totalitate identificate, dar faptul că unele plante acționează foarte puternic asupra sistemului endocrin a fost demonstrat prin nenumărate experimente de laborator și clinice.

#### **Cum se manifestă la femei acțiunea stimulatorie hormonală a plantelor?**

În primul rând trebuie precizat asupra căror glande acționează plantele luate în discuție. Este vorba de glandele sexuale ale femeii (ovarele) și de glandele corticosuprenale<sup>1</sup>. Aceste glande secretă hormonii estrogeni care între altele acțiuni o au și pe aceea de stimulare a dezvoltării caracterelor sexuale secundare feminine. La administrarea plantelor stimulatorie hormonale se observă:

- mărirea vitalității generale
- înfrumusețarea pielii, intensificarea proceselor de regenerare. În anumite cazuri se constată chiar dispariția unor probleme dermatologice care aveau originea (adesea nedignificată) într-un dezechilibru glandular.
- încetinirea ritmului de creștere a pilozităților

---

<sup>1</sup> Aceste aprecieri privitoare la glandele asupra cărora acționează plantele, în special cele reținute, sunt totuși relative, având în vedere faptul că însăși endocrinologia se află la început. Această acțiune demonstrată a unor plante asupra unor glande endocrine este totuși un punct de plecare important pentru a pune în evidență acțiunea miraculoasă de înfrumusețare a unor plante. Este posibil ca în viitor să se demonstreze că plantele medicinale au o acțiune hormonală mult mai amplă, declanșând mecanisme în corpul uman care astăzi nici nu sunt imaginate.

- mărirea în volum a sânilor; sânii devin mai fermi, mai tari. În unele cazuri s-a remarcat o diminuare a durerilor sânilor în timpul menstruației și/sau în perioada premenstruală, mărirea sau, mai precis, reglarea nivelului de excitabilitate la nivelul sânilor.

- intensificarea activității ovarelor - ciclul menstrual apare la intervale regulate; în cazul femeilor la care procesele de sublimare și transmutare sunt mai puțin intense se observă chiar o sporire a cantității de sânge menstrual. (Din acest motiv este recomandată aplicarea mai intensă a tehnicilor și metodelor de sublimare și transmutare a potențialului sexual pe perioada acestui tratament.)

- la femeile aflate în perioada alăptării se remarcă o mărire a cantității de lapte secretat.

## **Plantele stimulative hormonale**

**Notă:** Plantele recomandate sub formă de pulbere se administrează astfel: se macină fin cu o rășniță electrică (fiind uscate în prealabil); dacă după ce plantele au fost măcinate mai rămân bucăți nemărunțite, atunci se cerne pulberea printr-o sită; se ia cantitatea de plantă prescrisă și se ține sub limbă timp de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. O pulbere de plantă trebuie consumată în 7 zile de la momentul preparării, altfel pulberea se degradează și își pierde forța curativă în contact cu aerul.

### ***Chimenul (Carum carvi)***

Este o plantă aromatică ce se găsește și în flora spontană, dar se recoltează mai ales din culturi.

Are efect galactogog, reglator al apetitului, reglator al ciclului menstrual. Este folosit alături de plantele stimulative hormonale pentru efectul său corectiv. Această plantă diminuează secrețiile menstruale, micșorează durata ciclului, elimină durerile abdominale, stimulând ușor dezvoltarea sânilor. În asociere cu plantele vitalizante puternice cum ar fi lemnul dulce, țelina, le corectează acestora posibilele efecte neplăcute generate de stimularea intensă a activității gonadelor.

Este utilizat sub formă de pulbere: 1-2 grame X 4 ori pe zi.

Pentru structurile mai puțin vitale, pentru femeile aflate în perioada alăptării se recomandă folosirea infuziei de chimen în lapte.

### ***Fenicul (Foeniculum vulgare)***

Este o plantă aromatică ce crește la noi numai în cultură. Se folosesc semințele.

Este considerat un foarte bun fortifiant încă din Antichitate. Este indicat ca stimulator de mică intensitate al activității hormonale, dar mai

ales ca plantă cu efect benefic asupra psihicului și mentalului. Feniculul înlătură oboseala, nervozitatea, stările de iritabilitate. Este o plantă folosită în lupta contra stresului.

Este indicat în acest context mai ales pentru acțiunea sa asupra psihicului, știut fiind că activitatea hormonală este într-o legătură foarte strânsă cu cea nervoasă. Feniculul induce o anumită stare de netezime sufletească, de blândețe. Hirsutismul, hipotrofia mamară își au adesea sursa într-o atitudine psihică dizarmonioasă, într-o receptivitate prea mare la stres. Feniculul este un excelent complement pentru celelalte plante stimulative hormonale.

Se administrează sub formă de pulbere: 1 gram x 4 ori pe zi, în combinație cu alte plante stimulative hormonale.

### ***Lemnul dulce (Glycyrrhiza glabra)***

Este o plantă rar întâlnită în flora spontană. Crește mai mult cultivată, mai ales în sudul țării. Se folosește rădăcina. Are multe vitamine din complexul B, oligoelemente, zaharuri (de unde și numele său). Această plantă conține hormoni estrogeni.

Este indicată pentru creșterea sânilor, mărirea generală a vitalității, înfrumusețarea pielii, mărirea greutatei corporale.

Nu se recomandă femeilor cu chist ovarian, fibrom uterin, cu o receptivitate exagerată.

Se administrează sub formă de pulbere: 2 grame X 4ori pe zi, singur sau în asociație cu alte plante.

### ***Mărarul (Anethum graveolens)***

Este o plantă de cultură foarte mult folosită la noi și în Europa. În scop medicinal se utilizează mai ales semințele, mai rar partea aeriană și rădăcina.

Pulberea și tinctura extrasă la rece din semințele de mărar sunt un stimulent și un reglator hormonal foarte puternic. Se pare că glandele care beneficiază cel mai mult de această stimulare sunt gonadele. În urma unui tratament de 15-20 de zile cu pulbere sau tinctură de mărar, la femei se constată următoarele efecte:

- reglarea ciclului menstrual
- remedierea amenoreei
- scăderea duratei de somn
- creșterea sânilor
- încetinirea ritmului de creștere al pilozităților
- mărirea vitalității și a tonusului la nivel global
- mărirea secreției lactate a femeilor care alăptează

În anumite cazuri s-a remarcat: remedierea frigidității, dezinhibarea în plan erotic, estomparea simptomelor deranjante ale menopauzei. Izolat s-a



mai constatat sporirea cantității de sânge menstrual; foarte rar: mărirea cu 1-2 zile a duratei ciclului menstrual, în timp ce în alte cazuri s-a remarcat reducerea acestei perioade și reducerea simptomelor deranjante (balonare, sângerări, dureri abdominale).

Se administrează sub formă de pulbere: 2 grame X 4 ori/zi.

### ***Țelina (Apium graveolens)***

Este o plantă de cultură, folosită mai ales în scop alimentar. Efect medicinal au frunzele și rădăcina.

Este un stimulent al glandelor endocrine, mai ales al gonadelor (ovarelor) și al glandelor cortico-suprarenale. Cel mai puternic efect stimulator hormonal îl au frunzele. Are un efect tonic, vitalizant, stimulează creșterea sânilor. Sucul de rădăcină și mai ales cel de frunze este un drenant și depurativ puternic.

Este indicată nu doar pentru creșterea sânilor, ci și pentru reglarea activității gonadelor și a glandelor suprarenale. Are o acțiune reglatoare pronunțată. În consecință este indicată atât în hipertrofia mamară, cât și în hipotrofia mamară. Are un efect reîntineritor remarcabil. Este unul din principalele remedii pentru eliminarea durerilor de sâni de dinaintea ciclului menstrual.

Are efecte salutare pentru modelarea taliei mai ales la femeile care au un exces de masă corporală sau acumulări de toxine. Sucul de țelină este depurativ și laxativ, ajutând la reducerea armonioasă a masei corporale în exces.

Țelina este indicată și pentru combaterea unor boli de uzură la nivelul picioarelor cum ar fi varicele, arterita, celulita. Dacă vă confrunțați cu o îngroșare inexplicabilă a picioarelor, mai ales (dar nu numai) pe fondul unei îngrășări globale, puteți recurge la o cură cu țelină care va avea efecte miraculoase mai ales în cazul în care este ținută pe o perioadă mai lungă de timp și este corelată și cu o alimentație corectă. Se recomandă cu precădere sucul (mai ales de frunze), dar nu sunt deloc de neglijat nici tincturile.

Țelina poate fi utilizată astfel:

- sub formă de tinctură de frunze: 1 linguriță de 3 ori pe zi, înainte de masă. Tinctura se diluează întotdeauna în apă (100 ml de apă pentru o 1 linguriță de tinctură)

- sub formă de pulbere de frunză 1 linguriță x 4 ori/zi

- sucul de rădăcină de țelină se consumă în cure de 2-6 săptămâni: 50-300 de ml. de suc băut pe stomacul gol dimineața.

- sucul de frunze de țelină se consumă în cure de 2-3 săptămâni: 50 de ml. de suc băut pe stomacul gol dimineața. Sucul poate fi combinat cu suc de mere, morcov sau struguri, pentru a putea fi mai ușor băut.

## FOLOSIREA PLANTELOR MEDICINALE ÎNTINERITOARE

Această metodă, contrar așteptărilor, nu vizează femeile începând de la vârsta de 50 de ani, ci toate femeile. În medicina tradițională se știe că oamenii au o vârstă cronologică, o vârstă biologică și o altă vârstă, spirituală. Prima vârstă și anume, cea cronologică oricât am vrea, nu o putem influența, cel mult putem să nu o divulgăm. Vârsta biologică, este cheia problemei luate în discuție și, bineînțeles, trebuie să fie cât mai mică.

Vârsta spirituală nu se măsoară în ani, ci în maturitate spirituală. Cu cât un om are o vârstă spirituală mai mare cu atât se simte și este mai tânăr.

La o femeie indicii exteriori cei mai evidenți ai vârstei biologice sunt pielea (culoare, netezime, strălucire, aspect), atitudinea corporală, starea sistemului muscular. O femeie sănătoasă, indiferent de vârstă, are în general o piele strălucitoare, netedă, o musculatură armonios dezvoltată, o masă adipoasă redusă, chipul, expresia feței este luminoasă, destinsă, radioasă, sânil și întregul corp este ferm.

Există femei foarte tinere, adolescente chiar, care au un aspect neconcordant cu vârsta lor cronologică: pieptul este lipsit de fermitate, atitudinea corporală bătrânească, gârbovită, corpul flasc, cu depuneri de grăsime în exces. În același timp, anumite femei cu o alimentație și un stil de viață corespunzător, care au înțeles că organismul trebuie ajutat în mod constant să se refacă, au o înfățișare de invidiat până la vârste înaintate, menținându-și tonusul și tinerețea. Exemplele sunt numeroase, cele mai cunoscute fiind din lumea filmului și muzicii contemporane: Raquel Welch, Sharon Stone, Tina Turner, Liz Taylor, ș.a.

Aspectul corporal este direct influențat de procesele metabolice și endocrine din organism. Un metabolism bun înseamnă o asimilare corespunzătoare a substanțelor nutritive și o eliminare rapidă a toxinelor din organism. Dezechilibrele metabolice sunt de multe ori cauza obezității, a flascății corpului, a lipsei de vitalitate, a unui piept insuficient dezvoltat sau lipsit de fermitate. Dieta drastică și gimnastica corporală nu sunt întotdeauna soluțiile unor asemenea probleme. Echilibrul organelor interne, al glandelor exocrine și endocrine este adesea foarte subtil și nu întotdeauna reacționează la rețetele clasice, mai ales dacă acestea nu țin cont de constituția individuală a persoanei tratate.

Din acest punct de vedere, asimilarea principiilor active ale anumitor plante medicinale permite refacerea organismului uman prin manifestarea acelei funcții misterioase pe care o putem numi: **veritabila inteligență naturală a Universului viu**. Aceste plante medicinale au un efect mult diferit față de cel al medicamentelor clasice și chiar de cel al alimentelor. Pentru a înțelege modul cum acționează anumite plante medicinale vom da exemplul unor hipotensoare cum ar fi păducelul (*Crataegus* sp.), rozmarinul

(Rosmarinus off.), capțalanul (Petasites hybridus), gingko (Gingko biloba), talpa găștii (Leonorus cardiaca) care acționează nu scăzând pur și simplu tensiunea arterială, ci reglând-o. Nu se știe prin ce mecanism se realizează acest proces, care este modalitatea prin care se realizează feed-back-ul necesar unei reglări de asemenea finețe, dar este verificat în mii de cazuri faptul că toate plantele anterior enumerate sunt la fel de eficiente atât în tratamentul hipertensiunii arteriale, cât și al hipotensiunii. Asemenea cazuri de acțiune inteligentă a plantelor mai sunt cunoscute (selectivitatea atacării țesuturilor de către anumite plante caustice, care atacă doar celulele bolnave; reglarea apetitului de către plantele balsamice etc.), ceea ce interesează este însă sublinierea acțiunii foarte nuanțate și eficiente a anumitor plante în cazuri în care metodele clasice nu au nici o eficiență.

Este necesar să știm cum să ne menținem tinere și chiar cum să reintinerim și, din acest punct de vedere, este bine să reținem că există plante foarte eficiente și subtile ca acțiune, care ne pot ajuta foarte mult, mai ales dacă sunt folosite la timp, în acest proces (de întinerire și menținere).

Nu se poate vorbi de frumusețea unei femei, de întreținerea siluetei, a sânilor, a taliei, a musculaturii picioarelor, a pielii fără a lua în considerare **întregul**. Iată, așadar 10 plante medicinale și 10 rețete cu plante pentru menținerea într-o stare de sănătate și armonie a întregii ființe:

**Notă:** Plantele recomandate sub formă de pulbere se administrează astfel: se macină fin cu o râșniță electrică plantele (uscate în prealabil); dacă după ce plantele au fost măcinate mai rămân bucăți nemărunțite, atunci se cerne pulberea printr-o sită; se la cantitatea de plantă prescrisă și se ține sub limbă timp de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. O pulbere de plantă trebuie consumată în 7 zile de la momentul preparării, altfel pulberea degradându-se și pierzându-și forța curativă în contact cu aerul.

### **1. Întineritor general: Angelica (Angelica archangelica)**

Este o plantă care crește spontan la noi în țară, fiind tot mai frecvent cultivată pentru multiplele sale virtuți terapeutice. Se folosesc în special semințele și rădăcina, dar valoare terapeutică au toate părțile plantei. Încă nu a fost clar stabilit căror substanțe se datorează anumite efecte cum ar fi cel revitalizant și stimulent inunitar.

Principalele sale acțiuni : întineritor, revigorant, stimulent al capacității naturale de apărare a organismului în fața agresiunilor microbiene (motiv pentru care este în mod special indicată iarna). La menopauză este eficientă în combaterea tulburărilor nervoase și digestive asociate. Este una din principalele plante folosite pentru îmbunătățirea digestiei și asimilației; este folosită în combaterea anacidității (hipoacidității) gastrice. Are și un

efect depurativ, fiind indicată în curele de dezintoxicare.

Mai este indicată în depresie, oboseală, spasmofilie, menstreregulate, amenoree, cefalee, migrenă.

Se folosește sub formă de pulbere: 4 grame X 4 ori/zi. Pentru rezolvarea problemelor de digestie se iau înainte de masă cu 10-15 minute 2 grame de plantă. Se mai folosește sub formă de tinctură. Intră în compoziția bitterului suedez.

## Rețete pentru revigorarea și reîntinerirea organismului

Pentru reîntinerirea pielii	Pentru mărirea capacității de efort	Pentru menținerea "vie" a capacităților mentale
Cătina ( <i>Hipophae rhamnoides</i> ), Fructe de coacăz negru ( <i>Ribes nigrum</i> ), Lemn dulce ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> ), Crețișoară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ), Mărar ( <i>Anethum graveolens</i> ), Rădăcină de angelică ( <i>Angelica archangelica</i> )	Rădăcină de urzică ( <i>Urtica dioica</i> ), Cătina ( <i>Hipophae rhamnoides</i> ), Măceș ( <i>Rosa canina</i> ), Mesteacăn ( <i>Betula pendula</i> ), Busuioc ( <i>Ocimum basilicum</i> ), Ginseng ( <i>Panax ginseng</i> )	Busuioc ( <i>Ocimum basilicum</i> ), Rozmarin ( <i>Rosmarinus off.</i> ), Cimbru ( <i>Thymus vulgaris</i> ), Semințe de angelică ( <i>Angelica archangelica</i> ), Arnica ( <i>Arnica montana</i> ), Ginseng ( <i>Panax ginseng</i> )
Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 3 ori pe zi.

## 2. Protejarea și stimularea sistemului nervos central: Busuiocul (*Ocimum basilicum*)

Este o plantă exotică, introdusă acum multe sute de ani în cultură la noi. În tradiția populară românească este celebră pentru efectele sale psihice, mentale și spirituale. Funcția de protecție, manifestată mai ales în plan psihic, a busuiocului a fost descoperită din timpuri imemorabile. În tradiție se spune că busuiocul, mirosul său în special, are capacitatea de a curăța locurile, sufletul și mintea oamenilor de gânduri și stări nocive.

Este indicat pentru refacere în stările de oboseală psihică și fizică, pentru combaterea angoaselor, insomniei, frigidității, migrenei. Este folosit în tratamentul tulburărilor psihice, eliminând depresiile, asigurând o anumită stabilitate în plan psihic. El conferă o stare de deschidere spirituală foarte specială, motiv pentru care a fost și este folosit în mod tradițional în ritualurile creștin-ortodoxe.

Este cunoscută și verificată acțiunea acestei plante de eliminare a frigidității, busuiocul fiind un afrodisiac foarte special, care îmbină efectul psihic cu cel hormonal.

În urma cercetărilor efectuate s-a ajuns la concluzia că anumite substanțe secretate de această plantă modifică benefic chimia creierului.

Teste clinice cu extracte din această plantă a arătat că la pacienți se ameliorează semnificativ stările de depresie, anxietate, sentimentul inutilității. Acțiunea depresivă a extractelor de busuioc s-a arătat a fi mai eficientă decât a unor medicamente de sinteză, neavând în schimb nici un efect secundar. Asupra somnului busuiocul are un efect cât se poate de benefic, eliminând insomnia, dar și hipersomnia (adică somnul excesiv). Busuiocul îmbunătățește calitatea somnului, făcându-l mai odihnitor.

Revenind la contextul în care recomandăm această plantă, reamintim că echilibrul psihic este un aspect major în dobândirea și menținerea frumuseții unei femei. Femeile stresate, anxioase, prea sensibile la factorii perturbatori, cu o viață amoroasă necorespunzătoare se confruntă cu îmbătrânirea prematură. Apar adesea în cazul unor asemenea probleme de natură psihică (probleme care de altfel sunt foarte frecvent întâlnite în zilele noastre) tulburări hormonale, schimbări de comportament, de greutate. În multe cazuri, printre simptomele asociate apar durerile de piept, sânii micșorându-se sau/și pierzându-și fermitatea, atractivitatea. Busuiocul este o plantă armonizatoare în plan psihic de o rară eficiență, cu ajutorul căreia se pot corecta multe deficiențe lăuntrice.

Pentru a obține efectele psihice benefice se pot folosi doar tulpinile proaspete de busuioc, ce degajă un miros foarte puternic în primele zile. Aceasta mai ales dacă tulpinile de busuioc sunt strivite și ținse într-un colț al camerei pe o suprafață cât mai mare.

Se folosește și sub formă de pulbere: 4 grame X 4 ori/zi.

## Rețete pentru profilaxia și combaterea afecțiunilor

### NERVOSIZME

Contra oboselii cronice asociate cu depresie, stări de descurajare, delăsare	Contra oboselii cronice asociate cu nervozitate, iritabilitate, frustrare	Contra oboselii cronice asociate cu stări de neliniște, nesiguranță, teamă, anxietate
Mentă ( <i>Mentha piperita</i> ), Ghimbir <sup>1</sup> ( <i>Zingiber off.</i> ), Coadă calului ( <i>Equisetum arvense</i> ), Pelin ( <i>Artemisia absinthum</i> ), Chimen ( <i>Carum carvi</i> ), Busuioc ( <i>Ocimum basilicum</i> )	Sulfină ( <i>Melilotus off.</i> ), Mentă ( <i>Mentha viridis</i> ), Măceșe ( <i>Rosa canina</i> ), Tei ( <i>Tilia sp.</i> ), Pir ( <i>Agropyrum repens</i> ), Hamei ( <i>Humulus lupulus</i> )	Tătăneasă ( <i>Symphytum off.</i> ), Rozmarin ( <i>Rosmarinus off.</i> ), Valeriană ( <i>Valeriana off.</i> ), Păducel ( <i>Crataegus sp.</i> ), Busuioc ( <i>Ocimum basilicum</i> ), Sulfină ( <i>Melilotus off.</i> )
Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.

<sup>1</sup> Se folosește rădăcina de ghimbir care se găsește sub formă de pulbere ca și condiment în magazinele naturiste.

### 3. *Întreținerea sistemului cardiac: Păducelul (Crataegus sp.)*

Este un arbore scund, de până la 7 metri înălțime, care crește la noi din regiunea de câmpie până în cea montană. Se folosesc de la această plantă florile care apar în mai-iunie și fructele, care se cocc în luna septembrie. Este una din cele mai larg utilizate plante medicinale din flora spontană de la noi din țară datorită efectelor sale terapeutice remarcabile și a lipsei totale de toxicitate.

Principalele sale acțiuni terapeutice sunt asupra inimii, a sistemului circulator și a sistemului nervos central.

Asupra inimii are o acțiune cu totul remarcabilă, dilatănd arterele coronare, ceea ce duce la o mai bună irigare cu sânge a inimii, tonifiind mușchiul inimii, îmbunătățind cu peste 20% performanțele miocardului, prevenind infarctul. În plus, amplifică irigarea cu sânge a creierului, amplifică respirația, are o acțiune sedativă asupra sistemului nervos central, asigură o intensificare a circulației periferice a sângelui.

O activitate cardiacă bună, o circulație corespunzătoare sunt o garanție a menținerii în formă a femeii. Datorită unor particularități anatomice, a anumitor obiceiuri nocive dobândite, oamenii din ziua de astăzi sunt tot mai predispuși la boli cardio-vasculare. O activitate corespunzătoare a inimii asigură un permanent echilibru dinamic al organismului, împiedică acumularea de apă în țesuturi, acumulare care este cât se poate de inestetică pentru o femeie. Orice proces de vitalizare, de echilibrare ponderală, orice exercițiu fizic sau chiar mental trebuie să fie susținut de către sistemul cardiac. Curele de îngrășare sau de slăbire, exercițiul fizic după o perioadă de sedentarism sau după o viață întreagă de sedentarism duc, indiferent de vârstă, la o slăbire a inimii, la o perturbare a activității cardiace. Din acest motiv este necesar, mai ales când condițiile concrete o impun, să se aibă în vedere acest aspect atunci când se fac demersuri pentru a fi îmbunătățită forma fizică și psihomentală.

Rețetă contra ischemiei cardiace	Rețetă contra hipotensiunii
Fructe de păducel ( <i>Crataegus sp.</i> ), Talpa găstii ( <i>Leonurus cardiaca</i> ), Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> ), Anghinare ( <i>Cynara scolymus</i> ), Rușcuță de primăvară ( <i>Adonis vernalis</i> ) sau Coroniște ( <i>Coronaria vesca</i> ), Măceș ( <i>Rosa canina</i> )	Rozmarin ( <i>Rosmarinus off.</i> ), Armurariu ( <i>Silybum marianum</i> ), Ginkgo biloba ( <i>Ginkgo biloba</i> ), Păducel ( <i>Crataegus sp.</i> ), Măceș ( <i>Rosa canina</i> .)
Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.

#### 4. Întreținerea sistemului circulator: *Ginkgo biloba*

Denumit și arborele de pagodă, este un arbore relict, cu o vechime genetică impresionantă (estimată la 200 milioane de ani), adus în Europa din China. Este cea mai la modă și cea mai răspândită plantă cu acțiune terapeutică asupra sistemului circulator.

Extraktele din frunzele acestui arbore amplifică circulația venoasă, circulația periferică, intensifică irigarea cu sânge a creierului. În același timp îmbunătățește activitatea creierului și a sistemului nervos central.

Amplificarea circulației periferice este de o importanță majoră în procesul de înfrumusețare. Un aport sporit de sânge în țesuturi le tonifică, le dă vigoare, proștepțe. Mai ales la femeile hipotensive, care suferă de arterită, care au masă corporală în exces, această stimulare a circulației este cât se poate de benefică.

Această plantă este de un real folos și pentru ameliorarea vieții psihice, pentru înlăturarea anumitor tulburări de tipul depresiei, stărilor de anxietate, de teamă (teamă de moarte, de bătrânețe, etc.).

Este foarte utilă și pentru femeile la vârsta menopauzei, datorită efectului său antidepresiv, calmant, ameliorant al circulației cerebrale.

Datorită efectelor sale foarte puternice și nenocive, numai în Europa, în anul 1989, a fost prescris *Ginkgo biloba* de mai mult de 10.000.000 de ori.

Se folosește sub formă de extrakte standardizate (care se găsesc în farmacii împreună cu modul de utilizare), și sub formă de comprimate.

#### Alte rețete pentru tratamentul tulburărilor și afecțiunilor vasculare

Contra varicelor	Contra fragilității capilare	Contra hipertensiunii
Păducel ( <i>Crataegus species</i> ), Coajă de măr ( <i>Malus domestica</i> ), Coajă de portocal ( <i>Citrus aurantium</i> ), Calomfir ( <i>Tanacetum balsamita</i> ), <i>Ginkgo biloba</i> ( <i>Ginkgo biloba</i> ), Gălbenele ( <i>Calendula off.</i> ), Valeriană ( <i>Valeriana off.</i> )	Talpa găștii ( <i>Leonurus cardiaca</i> ), Păducel ( <i>Crataegus sp.</i> ), Măceș ( <i>Rosa canina</i> ), Rozamarin ( <i>Rosmarinus off.</i> ), Vâsc ( <i>Viscum album</i> )	<i>Ginkgo biloba</i> ( <i>Ginkgo biloba</i> ), Anghinare ( <i>Cynara scolimus</i> ), Mesteacăn ( <i>Betula pendula</i> ), Gălbenele ( <i>Calendula off.</i> ), Cătăină ( <i>Hipophae rhamnoides</i> )
Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi - plantele se înghit cu suc amar de grepfrut cu lămâie.	Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi - plantele se înghit cu suc amar de portocale.

1 Este vorba de coaja fructului, care după curățare se usucă. Cea mai bună uscarea se face în strat subțire, în curent de aer.

## **Întă în continuare metoda de obținere a sucului amar indicat la tratamentul varicelor:**

**Sucurile amare** - se obțin din pulpa fructului și coaja (albă) a acestuia, cantitatea de miere este în acest caz hotărătoare pentru stabilirea proporției dintre gustul amar și cel dulce.

### **Modul de preparare:**

- se dau fructele prin răzătoare pentru îndepărtarea stratului de celule vegetale, care conțin ulei volatil (strat de 1-2 mm. Profunzime) și se lasă la o parte.

- se pune fructul întreg în blender (tăiat în bucăți cu tot cu coaja albă).

- se adaugă miere - nu în exces, se adaugă apă, după care toate componentele se amestecă (se mixează).

- lăsăm la macerat coaja în suc timp de 3-6 ore la temperatura camerei (21 de grade Celsius, dacă este mai cald vom duce sucul să macereze într-un loc mai răcoros pentru a nu fermenta) într-un vas de porțelan acoperit.

Dacă vrem ca sucul să iasă foarte amar vom lăsa amestecul să macereze la limita maximă de timp, dacă nu, îl vom strecura mai repede.

- se filtrează sucul și se pune într-un vas de sticlă sau porțelan

Dacă nu avem mixer, sucul se obține prin combinare a sucului obținut prin stoarcere manuală cu mierea și apa și cu coaja albă mărunțită cu cuțitul și lăsarea amestecului la macerat. Înainte de filtrare amestecul se omogenizează (se agită cu putere într-un recipient bine închis).

## **5. Stimularea și regenerarea ficatului, reglarea activității bilei: Rostopasca (*Chelidonium majus*)**

Este o plantă comună la noi, cu un areal de răspândire foarte mare. Este una din plantele frecvent folosite în medicina populară.

Folosită intern are efect tonic hepatic, drenor biliar, colagog, digestiv, stimulent cardiac, stimulent al secreției pancreatice, antibiotic, antiinflamator. Este recomandată în stările de convalescență, în hepatită, în afecțiuni hepato-biliare. Se utilizează și pentru combaterea diskineziilor biliare, pentru eliminarea calculilor biliari (extractele de rostopască antrenează și ajută la eliminarea calculilor biliari).

Ficatul are multiple roluri în organismul uman:

- secretă bila (0,5-1 litru pe zi) - un lichid galben verzui, cu gust foarte amar care are un rol esențial în digerarea grăsimilor, având și proprietăți antiseptice, protejându-ne de diaree și constipație. Atunci când bila nu este secretată în cantități suficiente sau atunci când nu este vărsată în duoden (diskinezie biliară /sau fiere leneșă) digestia devine dificilă, evacuările se fac neregulat, mai rar.

- transformă și face compatibile cu organismul uman toate substanțele care intră în organism sub forma alimentelor. Un ficat "obosit" va lăsa să



treacă substanțe nutritive netransformate, care vor deveni toxine pentru organism.

- primește totalitatea materiilor digerate și le controlează riguros, eliminând excesurile și reziduurile alimentare, interceptând, neutralizând și expulzând către intestin toate substanțele toxice, acceptând doar substanțele nutritive care au fost prelucrate sub acțiunea fermenților și enzimelor din tubul digestiv:

- neutralizează eficient otrăvurile (substanțele toxice), fie că ele sunt produși ai metabolismului sau sunt ingerate de bunăvoie sau din inconștiență de către noi (astfel de otrăvuri sunt alcoolul, tutunul - nicotina, cafeaua - cofeina);

- normalizează circulația sanguină - el acționează asemeni unui burete, putând absorbi până la 1,5 litri de sânge pentru a restabili o circulație normală, după normalizarea circulației el își reduce volumul, restituind organismului sângele;

- stochează vitaminele și glucidele așa încât să poată fi oricând folosite de organism;

- elimină excesul de colesterol;

- dozează armonios în sânge anumiți hormoni;

- produce un anumit număr de substanțe esențiale pentru organism cum ar fi: protrombina și fibrina, care permit sângelui să se coaguleze, heparina, care face sângele fluid, globulina, care protejează contra unor infecții;

- controlează cantitatea de fier din sânge. Un ficat obosit va fi asociat unei anemii și unui metabolism celular dezechilibrat.

Ficatul este tot atât de indispensabil vieții ca și inima. Semnele sale de "oboseală" apar atunci când dieta este dezechilibrată (cu exces de carne, grăsimi sau alimente conservate), când suntem supuși la un nivel de stres ridicat, când facem prea mult efort (fizic, intelectual). Alte probleme majore ale ficatului apar prin contaminare (hepatita A și B), datorită consumului de alcool, de tutun, stupefiante. Există și persoane cu o constituție ereditar perturbată, la care ficatul este mult mai predispus la îmbolnăvire, care trebuie să acorde atenție mărită dietei și tratamentului fitoterapeutic.

Având în vedere că în lumea modernă vrând-nevrând suntem expuși la unul sau altul din acești factori de risc, este bine să ne asigurăm de buna funcționare a acestui organ vital, menținând o dietă rațională, un stil de viață armonios și, nu în ultimul rând, făcând cure periodice cu plante medicinale care au o acțiune benefică asupra acestui organ.

Rostopasca este una dintre cele mai eficiente plante cu acțiune tonică hepatică, stimulând refacerea celulei hepatice, activitatea ficatului, remediind în timp scurt afecțiuni (atunci când este luată în doze corespunzătoare, eventual în combinație cu alte plante care să-i potențeze și să-i corecteze efectul) cum ar fi hepatita, afecțiunile posthepatice, litiaza

biliară, colecistită, diskinezia biliară. Este recomandată și în ciroză.

Se consumă în doze mai mici decât majoritatea plantelor, deoarece în **doze mari are un grad mare de toxicitate**: 0,5 grame de trei ori pe zi, sublingual.

### Alte rețete

Ca adjuvant în tratamentul hepatitei	Contra litiazei biliare	Contra diskineziei biliare
Rostopască (Chelidonium majus), Coajă de grepfruit (Citrus pradis), Păpădie (Taraxacum off.), Gentiană (Gentiana asclepiadea), Cătăna (Hippophae rhamnoides), Sunătoare (Hypericum perforatum)	Mesteacăn (Betula alba), Rostopască (Chelidonium vulgaris), Anghinare (Cynara scolymus), Sunătoare (Hypericum perforatum), Rădăcină de brusture (Arctium lappa), Frunze de urzică (Urtica dioica)	Păpădie (Taraxacum off.), Rostopască (Chelidonium Vulgare), Mesteacăn (Betula alba), Sunătoare (Hypericum perforatum), Anghinare (Cynara scolymus)
Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 6 ori pe zi - plantele se înghit cu suc proaspăt de lămâie.	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi - plantele se înghit cu suc proaspăt din pulpă de grepfruit

### 6. Stimularea și reglarea activității sistemului imunitar: Cătina (Hippophae rhamnoides)

Este un arbust ale cărui fructe de culoare portocalie-roșie au o acțiune terapeutică remarcabilă. În compoziția fructului de cătină intră o multitudine de vitamine (A, C, K, P, D, vitamine din complexul B), flavonoide, pigmenți antocianici, un ulei gras (care se găsește în proporție de 2% și care, extras la rece, nu este altceva decât celebrul ulei de cătină). Acțiunile majore ale acestei plante sunt de o diversitate și de o intensitate impresionantă. Cătina este vitaminizantă, remineralizantă, imunostimulatoare, imunoreglatoare, antialergică, vitalizantă, anticancerigenă. Extractele de cătină administrate intern, dar și extern au un efect deosebit de benefic asupra pielii și a musculaturii.

Sistemul imunitar este o linie de apărare foarte importantă a organismului. Toți agenții invadatori de la banala (aparent) gripă până la periculosul virus HIV pot fi stopați de către un sistem imunitar puternic. Bolile infecțioase, oricât ar părea de banale, sunt una din principalele surse

de slăbire ale organismului. Starea gripală, de exemplu, mobilizează resursele organismului pentru a lupta împotriva bolii, micșorează capacitatea de efort, perturbă echilibrul endocrin, micșorează capacitatea de concentrare, este însoțită adesea de stări de apatie, frustrare. După o asemenea perioadă de boală corpul femeii reflectă starea de dizarmonie: tonusul muscular scade, pielea își mai pierde din prospețime, greutatea corporală și mai ales vitalitatea scad. Menținerea frumuseții implică o sănătate deplină. Din acest motiv folosirea unor stimulente și reglatoare a sistemului imunitar este cât se poate de indicată, mai ales în perioadele în care există predispoziții la îmbolnăviri (perioade friguroase, perioadele în care sunt epidemii de gripă, perioade cu igienă deficitară din motive obiective sau subiective).

Fructele de cătină, pe lângă acțiunea lor benefică asupra sistemului imunitar, au și efect revigorant asupra organismului. Utilizarea lor sistematică, în cure de minim 10 zile este indicat să se facă cel puțin de 2 ori pe an, mai ales în perioadele mai reci și în care alimentația este săracă în vitamine ( iarnă- primăvară timpurie).

Vă propunem în continuare trei modalități de utilizare internă a fructelor de cătină:

a) sub formă de pulbere se recomandă în doze 1-4 grame x 4 ori pe zi  
 b) un macerat la rece din fructele de cătină se obține punând pe fundul unui pahar cu apă (200 ml) o lingură de pulbere, care se lasă să macereze cu apa din pahar la temperatura camerei timp de opt ore (peste noapte). Dimineața se bea pe stomacul gol maceratul în care adăugăm o linguriță de miere. La sfârșit se amestecă pulberea de pe fundul paharului cu miere și se înghite. Se fac cure de minim 9 zile cu acest remediu iarna, în timpul perioadelor de convalescență, în perioadele care solicită foarte mult intelectul, în timpul perioadelor de refacere.

c) Fructele proaspete de cătină se zdrobesc (cea mai bună zdrobire se face cu un mixer cu elice nemetalică) se amestecă cu miere (2 părți fructe mărunțite cu tot cu suc și 3 părți miere) și se păstrează amestecul la loc răcoros. Se iau 3 linguri pe zi. Preparatul are efect remineralizant, vitaminizant, revigorant, stimulent imunitar, tonic general. Este un revitalizant foarte rapid.

Rețetă pentru stimularea sistemului imunitar. Profilactic
Cătină ( <i>Hipophac rhamnoides</i> ), Măceșe ( <i>Rosa canina</i> ), Cimbrișor ( <i>Thymus serpyllum</i> ), Frunze de brusture ( <i>Arctium lappa</i> ), Coajă de lămâie ( <i>Citrus limonium</i> ), Fructe de coacăz negru ( <i>Ribes nigrum</i> )
Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi

**Următorul amestec se ia numai la indicația și sub supravegherea medicului, care este singurul în măsură să inițieze un asemenea tratament:**

Atunci când boala infecțioasă s-a instalat

Remf - 1 parte, (Aristolochia clematis), Frunze de brusture - 2 părți, Piperul lupului - 1 parte (Asarum europaeum), Cânepa codrului - 2 părți (Eupatorium cannabinum), Cătină - 1 parte (Hippophae rhamnoides)

Se combină plantele în proporțiile stabilite<sup>1</sup>. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.

NU SE SUPRADOZEAZA - UNELE PLANTE DIN COMPONENTA SA SUNT FOARTE TOXICE

## **7. Îmbunătățirea asimilației: Ciurul zânelor (*Carlina acaulis*)**

Este o plantă comună pe pajiștile montane de la noi. Denumirea se datorează probabil datorită straniei sale frumuseți: o floare mare, cu petale alb-argintii pe o mare de țepi dispuși pe frunze de un verde închis. Se folosește rădăcina, care are un gust picant - dulce.

Efectele sale sunt multiple și vizează în primul rând activitatea tubului digestiv și cea metabolică. Este un bun tonic digestiv, stomahic, tonic hepatic, carminativ (reduce gazele intestinale). Ajută la creșterea în greutate, îmbunătățește asimilația. Este depurativă, febrifugă, scade febra, elimină ascita (acumularea de lichid în zona abdominală inferioară).

Asimilarea este una din problemele de sănătate a femeii. Foarte des la femei apare lipsa de calciu, de magneziu, deși aceste minerale nu lipsesc în dietă. Unele din femei nu reușesc să ajungă la o greutate convenabilă datorită faptului că organismul nu asimilează hrana ingerată. Asimilația și dezasimilația sunt cele două procese fundamentale care alcătuiesc metabolismul. Mișcarea în aer liber, plantele și alimentele depurative și laxative, favorizează dezasimilația, eliminarea de toxine din organism. Asimilația rămâne în plan secund și aceasta nu din cauză că nu i-ar fi conștientizată utilitatea, ci pentru că problema este blocantă - Cum să determini organismul să asimileze? Greu de spus. Surplusurile de minerale nu cașete nu ajută cu nimic. În condițiile unei asimilări deficitare apare lipsa de calciu, de magneziu, spasmofilia, anemia, deficitul de masă corporală sau excesul de grăsime și țesut adipos, lipsa de vitalitate globală, astenia.

Ciurul zânelor este printre puținele plante care îmbunătățesc

<sup>1</sup> Amestecul nu se prepară folosind unități de volum, ci unități de masă.

asimilația, efectele ei fiind îndelung verificate în medicina tradițională. Este una din plantele folosite și în rețeta faimosului bitter suedez, însă adesea lipsește din formulele comerciale, deoarece nu este foarte cunoscută și în consecință nu este recoltată.

Se folosește sub formă de pulbere din rădăcină: 1-2 grame X 4 ori/zi.

## Alte rețete

Pentru persoanele care rămân subponderale deși consumă cantități suficiente de hrană	Pentru persoanele care nu asimilează mineralele din alimente
Ciurul zânelor ( <i>Carlina acaulis</i> ), Rădăcină de urzică ( <i>Urtica dioica</i> ), Rădăcină de scaiete ( <i>Eryngium campestre</i> ), Nucșoară ( <i>Myristica fragans</i> ), Sunătoare ( <i>Hypericum perforatum</i> ), Frunze de dafin ( <i>Laurus nobilis</i> )	Coadă calului ( <i>Equisetum arvense</i> , E. maxima), Cătină ( <i>Hipophae rhamnoides</i> ), Gențiană ( <i>Gențiana punctata</i> ), Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> ), Frunze de afin ( <i>Vaccinium myrtillus</i> ), Nucșoară ( <i>Myristica fragans</i> )
Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi

## 8. Reglarea menstrelor, combaterea simptomelor neplăcute din timpul menstrelor și combaterea tulburărilor legate de menopauză: *Salvia (Salvia officinalis)*

Este o plantă de cultură, fiind întâlnită la noi mai ales în zonele sudice. Este o plantă medicinală tradițională în toată Europa.

Cele mai importante efecte ale sale asupra femeii sunt: eliminarea problemelor legate de ciclu (cum ar fi menstrele dureroase, cu o durată prea mare, prea abundente, durerile de abdomen, etc.), eliminarea țesuturilor adipoase, facilitarea sublimării energiei erotice, reducerea scurgerilor sanguine abundente și a bufeirilor de căldură care însoțesc menopauza. Este indicată și pentru contracararea apariției țesuturilor adipoase, flasce, lăsării sânilor. Pentru tratarea sânilor lăsați este indicată și intern și extern.

Reducerea unui întreg cortegiu de simptome supărătoare din timpul ciclului și al menopauzei face din această plantă un medicament anti-

1 Sub această sintagmă: "consumă suficiente cantități suficiente de hrană" nu rareori sunt etichetate cazuri în care persoanele respective totuși au o rație sub normal. În cazurile în care cantitatea de hrană este într-adevăr suficientă, dar în mod obiectiv asimilația este singura deficitară, trebuie studiați și (auto)corecții anumiți factori cum ar fi respirația, modul în care sunt consumate alimentele (vezi capitolul dietoterapie), atitudinile interioare față de procesul de hrănire și propriul corp fizic (vezi capitolul psihoterapie).

stres feminin de mare valoare, menajând în aceeași măsură organismul și psihicul feminin de rigurile dereglărilor hormonale.

Este indicată intern sub formă de pulbere 1 gr. X 4 ori pe zi.

Pentru prevenirea simptomelor neplăcute din timpul ciclului recomandăm următoarele doze de pulbere:					
Cu ... zile înainte de venirea ciclului menstrual					
3 zile		2 zile		1 zi	
1 gr. X 4		2 gr. X 4		3 gr. X 4	
In a ... -a zi de la venirea ciclului menstrual					
1 zi	a 2- a zi	a 3- a zi	a 4- a zi	a 5- a zi	a 6- a zi
1 gr. X 6.8	1.5 gr. X 6	2 gr. X 4	3 gr. X 4	2 gr. X 4	1 gr. X 4

## Alte rețete

Pentru reducerea perioadei de ciclu menstrual	Pentru combaterea durerilor menstruale	Pentru înlăturarea simptomelor neplăcute legate de menopauză
Salvie ( <i>Slavia</i> off.), Coadă racului ( <i>Potentilla anserina</i> ), Răchitan ( <i>Lythrum salicaria</i> ), Coadă calului ( <i>Equisetum arvense</i> ), Cardamon ( <i>Eletaria cardamonum</i> ), Hamei ( <i>Humulus lupulus</i> ), Talpa găstii ( <i>Leonurus cardiaca</i> )	Coadă racului ( <i>Potentilla anserina</i> ), Chimen ( <i>Carum carvi</i> ), Valeriană ( <i>Valeriana</i> off.), Talpa găstii ( <i>Leonurus cardiaca</i> ), Frunze de zmeură ( <i>Rubus idaeus</i> ), Captalan <sup>1</sup> ( <i>Petasites vulgaris</i> ), Crețișoară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )	Ginkgo biloba ( <i>Ginkgo biloba</i> ), Păducel ( <i>Crataegus</i> sp.), Roiniță ( <i>Melissa</i> off.), Crețișoară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ), Busuioc ( <i>Ocimum basilicum</i> ), Mărar ( <i>Anethum graveolens</i> ), Salvie ( <i>Salvia</i> off.)
Se combină plantele în părți egale Se administrează după metoda indicată la pulberea de salvie	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din aceste amestec de 4 ori pe zi	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din aceste amestec de 4 ori pe zi

## 9. Eliminarea toxinelor, drenarea tubului digestiv: *Socul (Sambucus nigra)*

Este un arbust foarte răspândit și cunoscut la noi în țară. Cele mai întrebuințate sunt florile (din care se obține și băutura numită "socată"), noi vă propunem însă fructele (bacele de soc), care au o acțiune mai completă.

Pe lângă acțiunea sudorifică, diuretică, depurativă, care este

<sup>1</sup> Captalanul este o plantă larg răspândită la noi în țară; crește în zonele de munte, pe văile râurilor. Se recomandă și speciile: *Petasites hybridus*, și *P. kabilikanus*.

întâlnită și la florile de soc, fructele au și o puternică acțiune laxativă. Din acest motiv fructele de soc sunt un adevărat elixir purificator, stimulând eliminarea produșilor reziduali toxici pe toate cele trei căi de eliminare. Bacele de soc sunt folosite în tratamentul tuturor bolilor de uzură (artrită, arterită, varice, gută, etc.), în combaterea constipației, inclusiv a celei cronice, în tratamentul obezității, celulitei.

Combaterea constipației este de o importanță majoră. Întâlnită frecvent (la cca. 30% din oameni), cronică sau pasageră, constipația a început să fie privită ca fenomen patologic cu o importanță mai mare decât se credea până acum. S-a pornit de la observația că stresul, stările de teamă și anxietate, oboseala, insomnia, cefaleea, migrena, varicele sunt cel mai frecvent asociate cu constipația. Este posibil să se revină și asupra noțiunii de constipație. Până acum se vorbea de constipație atunci când timp de 3 zile (72 de ore) nu exista scaun; acum se pleacă tot mai mult de la ideea că în mod normal trebuie să existe minim o evacuare pe zi. Constipația are consecințe cât se poate de nefaste asupra frumuseții feminine, deoarece favorizează procesul de intoxicare a organismului. Tenul încărcat, varicele, obezitatea, aspectul nesănătos (ofilit, iritat, întunecat, bătrânesc) al pielii indică un asemenea proces de intoxicare. S-a remarcat o mult mai mare incidență a deformărilor sânilor, a hipo- și hipertrofiei mamare, a hirsutismului (aparției de fire de păr în exces pe corp) la femeile constipate.

Din punctul de vedere al individualizării constituționale făcută din perspectiva ayurvedică în această lucrare, apariția constipației este unul din simptomele clasice ale agravării de tip VATA.

Cele mai eficiente ca laxative sunt bacele de soc, înainte de coacere cu 1 săptămână, când sunt încă verzi. După coacere (când capătă o culoare neagră și sunt moi) efectul laxativ nu mai este atât de intens, în schimb este mai pregnant efectul diuretic și diaforetic.

Bacele de soc se administrează sub formă de suc conservat cu miere sau cu alcool 98% (proporțiile sunt de 40-30% alcool și 60-70% suc de bace de soc).

Conservarea în miere este cea mai indicată și se face amestecând bacele bine zdrobite (cea mai bună zdrobire se face cu mixerul) cu miere, proporțiile fiind de 60% la miere și 40% la bacele de soc. Se administrează 1-3 lingurițe pe zi dimineața, pe stomacul gol cu jumătate de oră înainte de masă. Pentru cazurile grave de constipație se recomandă 3 linguri de amestec dimineața.

## Alte rețete

Contra constipației asociate cu probleme ale ficatului și bilei	Contra constipației asociate cu sedentarism, depresie, obezitate	Contra constipației asociate cu inapetență, insomnie, stări de anxietate, teamă
Anghinare ( <i>Cynara scolimus</i> ), Mesteacăn ( <i>Betula alba</i> ), Sunătoare ( <i>Hypericum perforatum</i> ), Gălbenele ( <i>Calendula off.</i> ), Mentă ( <i>Mentha viridis</i> ), Rădăcină de revent <sup>3</sup> ( <i>Rheum off.</i> )	Ulei de ricin <sup>1</sup> ( <i>Ricinus communis</i> ), Tinctură de trei frați pătați <sup>2</sup> ( <i>Viola tricolor</i> ), Tinctură de gențiană ( <i>Gentiana punctata</i> ), Tinctură de angelică ( <i>Angelica archangelica</i> ), Tinctură de chimen ( <i>Carum carvi</i> ), Tinctură de ghimbir ( <i>Zingiber off.</i> )	Crușin ( <i>Rhamnus frangula</i> ), Valeriană ( <i>Valeriana off.</i> ), Fenicul ( <i>Foeniculum vulgare</i> ), Sânzienne albe ( <i>Galium molugo</i> ), Roiniță ( <i>Melissa off.</i> ), Captalan ( <i>Petasites off.</i> )
Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din aceste amestec de 4 ori pe zi	Se combină tincturile în părți egale, adăugându-se apoi ulei de ricin - jumătate din cantitatea de tinctură Se administrează o linguriță de amestec de 2 ori pe zi	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din aceste amestec de 4 ori pe zi

## 10. Reglarea activității glandelor endocrine: Ceapa (*Allium cepa*)

Nu mai are nevoie de descriere, fiind atât de frecvent folosită în scop alimentar, încât ea rămas aproape necunoscută ca plantă medicinală.

S-ar putea pune problema: dacă este atât de mult consumată, atunci ce sens mai are să fie consumată individual ca plantă medicinală? Răspunsul este că, de obicei, în procesul prelucrării ceapa este supusă la preparări termice care distruge mai mult de 90% din substanțele eficiente din punct de vedere terapeutic. În plus, în combinație cu alte alimente, individualitatea ei ca remediu dispăre, fiind practic inexistentă.

Pentru persoanele care nu sunt convinse de acest lucru, le rugăm să

<sup>1</sup> Se recomandă doar uleiul de ricin. Semințele de ricin, la fel ca și părțile aeriene și subterane, sunt extrem de toxice: 10-20 de semințe provoacă moartea unui adult. Uleiul de ricin nu este deloc toxic. Se recomandă uleiul de ricin obținut prin metode de extracție la rece.

<sup>2</sup> Pentru acest amestec tincturile se prepară cu alcool de 75 de grade.

<sup>3</sup> Termeni sinonimi: rabarbăr, rubarbăr. Este cultivat în Transilvania și în Nordul Moldovei, unde sunt folosite tulpinile pentru obținerea unor preparate alimentare - tulpinile au un gust plăcut, dulce acrișor, apărând primăvara destul de devreme.



facă un mic experiment: în timpul uneia din numeroasele epidemii de gripă să probeze (nu neapărat pe propria persoană) eficiența unui decoct din ceapă contra tusei, inflamațiilor gâtului. Veți observa, poate cu surprindere, că eficiența acestui remediu este de aproape 100%, simptomele supărătoare dispărând în majoritatea cazurilor după prima administrare a decoctului cald<sup>1</sup>.

Din acest exemplu de utilizare terapeutică a cepei se poate deduce că are o mare importanță administrarea sa neînsoțită de alte alimente, că efectul terapeutic este dat în mare măsură de doză (care în acest caz este foarte mare). Mai trebuie adăugat și faptul că extractele farmaceutice din plante au avantajul de a fi asimilate cu ușurință de organism, ceea ce le face eficiente și rapide.

Odată definit acest cadru, putem preciza că, în doze corespunzătoare și sub anumite forme farmaceutice, ceapa are un efect hormonal remarcabil. Este o plantă recomandată cu precădere de către celebrul fitoterapeut francez Jean Valnet, considerat drept unul din întemeietorii aromoterapiei moderne. Acțiunea sa diferențiată asupra fiecărei glande endocrine nu a putut fi identificată datorită cunoștințelor limitate din domeniul endocrinologiei, știință aflată abia la începuturile ei. Iată, însă, ce s-a putut constata la administrarea cepei:

- intensificarea activității hormonale resimțită global
  - normalizarea apetitului sexual
  - apariția unui ușor efect afrodisiac (mai ales la bărbați)
  - diminuarea durerilor de sâni premenstruale
  - dispariția unor eczeme, a unor pete pe piele de etiologie necunoscută
  - diminuarea excesului de greutate
  - reducerea țesutului adipos
  - declanșarea unui proces de dezintoxicare, manifestat uneori p
- apariția unor reacții la nivelul pielii
- stoparea furunculozelor
  - încetinirea procesului sclerozării.

Ceapa folosită intern este recomandată pentru curele de reîntinerire, de eliminare a toxinelor, de înfrumusețare a pielii. Este indicată pentru femeile care se confruntă cu un exces de țesut adipos, cu probleme de metabolism, care au o glicemie crescută. Mai este indicată pentru apariția unor fenomene cum ar fi inflamarea, înroșirea pielii din zona sânilor, apariția unor dureri arzătoare de sân de origine necunoscută, lăsarea sânilor (mai ales la femeile mai înaintate în vârstă, care au acumulări de toxine, care au fost mai mult timp expuse factorilor de uzură).

Este bine ca odată introdusă ca remediu, ceapa să nu mai fie folosită

---

<sup>1</sup> Rețeta decoctului este: se iau două cepe; se spală fără a fi cojite în prealabil; se fierb cu tot cu coajă în 300 ml de apă timp de un sfert de oră. Se bea tot într-o repriză, cât este încă fierbinte. Se poate adăuga sau nu miere. Are un gust invers proporțional cu calitățile curative.

în alimentație, chiar și una-două luni după terminarea curei.

Se folosește mai ales sub formă de tinctură, extract glicero-alcoolic, suc de ceapă cu miere.

Tinctura de ceapă este cel mai bine tolerată din punct de vedere al gustului deoarece este folosită diluată în apă. Se folosește tinctura de ceapă concentrată preparată astfel: se pune ceapă mărunțită foarte bine cu alcool 40-50%, într-o sticlă transparentă. Cantitativ, la 400 de grame de ceapă mărunțită se adaugă o jumătate de litru de alcool. Se lasă la macerat. Macerarea este terminată când amestecul capătă culoarea paiului. Atunci se filtrează și se depozitează în sticle închise la culoare. Se iau dimineața și seara 1-3 linguri de tinctură diluată cu apă, pe stomacul gol, înainte de a mânca. Cura ține minim 2 săptămâni. Pentru a obține rezultate foarte bune se țin timp de un an cure de o lună, cu o lună pauză. Dacă se simte nevoia, în anul următor se poate relua tratamentul. Tinctura se ia diluată în apă: o lingură de tinctură se diluează în cel puțin 150 ml. de apă.

Siropul de ceapă se obține tăind 3-4 cepe în felii mari și subțiri, după care se pun 8-10 linguri de miere și se lasă să macereze 24 de ore, amestecând ocazional. Siropul astfel obținut se filtrează și se iau 2-3 lingurițe pe zi.

Nu se iau supradoze, deoarece supradozată ceapa este toxică pentru ficat.

O combinație foarte bună este tinctura de ceapă în doza prescrisă + 50 ml. de suc de frunze de țelină.

### Alte rețete

Pentru femeile care se confruntă cu obezitate + lipsa apetitului sexual	Pentru femeile aflate la vârsta menopauzei
Năpraznic ( <i>Geranium robertianum</i> ), Muguri de pin ( <i>Pinus sylvestris</i> ), Coajă de lămie ( <i>Citrus limonium</i> ), Crucea pământului ( <i>Heracleum spondylium</i> )	Hamei ( <i>Humulus lupulus</i> ), Salvie ( <i>Salvia off.</i> ), Crețioară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ), Traista ciobanului ( <i>Bursa pastoris</i> ), Rădăcină de angelică ( <i>Angelica archangelica</i> )
Se combină plantele în părți egale	Se combină plantele în părți egale
Se administrează o linguriță de pulbere din amestec, de 4 ori pe zi	Se administrează o linguriță de pulbere din amestec, de 4 ori pe zi

**Rețetă contra hirsutismului** pe bază de sucuri proaspete obținute din plante:

◆ Țelină (*Apium graveolens*) - 20 ml (sucul se obține din frunze proaspete)

◆ Mărar (*Anethum graveolens*) - 20 ml (sucul se obține din tulpini și eventuale inflorescențe proaspete)

◆ Rostopască (*Chelidonium majus*) - 2 ml (sucul se obține din tulpini și frunze proaspete) !Atenție nu se supradozează. Planta este toxică,

**producând în doze mari intoxicații mortale!**

◆ Crețișoară (*Alchemilla vulgaris*) - 10 ml (sucul se obține din tulpini și frunze proaspete, culese dimineața pe rouă)

Tratamentul se face în două reprize: jumătate din cantitate se bea dimineața pe stomacul gol și jumătate se bea seara seara, tot pe stomacul gol (în acest scop ultima masă se va lua cel târziu la ora 19). O cură durează 21 de zile. Sucul se ține la frigider maxim 24 de ore.

Pe parcursul curei și după nu se consumă: tutun, alcool, carne și preparate din carne, alimente conservate, colorate artificial.

Cura se începe cu 48 de ore înainte de lună plină.

Alte indicații pe perioada curei și după cură:

- se evită stresul, se aplică tehnicile de respirație pentru reglarea și armonizarea activității psihice și mentale

- se aplică zilnic tehnicile de relaxare, de detensionare

- vor fi aplicate intensiv alte terapii care vizează rafinarea structurii fizice și a structurii lăuntrice cum sunt: masajul, dansul, yoga, psihoterapia, mentalizarea pozitivă.

---

## Capitolul 5

# HIDROTERAPIA

---

### DEFINIRE

Este metoda care utilizează în scop terapeutic efectele benefice ale apei.

În cadrul hidroterapiei sunt incluse băile (reci, calde, alternative, cu plante), aplicațiile cu apă (stropiri, cataplasme, haine îmbibate în apă), aplicații cu gheață, aplicații cu abur, diferite alte modalități care folosesc apa (mersul prin apă, prin rouă, prin zăpadă, etc., rostogolitul prin rouă).

## MODUL ÎN CARE ACȚIONEAZĂ PROCEDURILE DE HIDROTERAPIE

---

### Efectul termic

Cu excepția fitobalneologiei (care se ocupă de băile cu plante) se consideră că principalul proces care stă la baza hidroterapiei este variația temperaturii țesuturilor corpului uman prin contactul cu apa aflată la o temperatură dată. Această variație a temperaturii corpului, la rândul ei, generează o serie de efecte. Printre principalele efecte obținute prin modificarea temperaturii la nivelul pielii și al corpului menționăm:

- intensificarea circulației la nivelul pielii, ceea ce accelerează procesele de eliminare a toxinelor
- intensificarea metabolismului celular
- stimularea sistemului nervos central (mai ales în cazul aplicațiilor cu apă rece și a celor alternante)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Pielea este un important organ neuroreceptor și în consecință o vastă suprafață reflexogenă.

- stimularea psihică (putem menționa aici una din expresiile intrate în limbajul curent, celebrul "duș rece", care îi trezește pe visători, îi înviează pe apatici, diminuează pasionalitatea etc. )

- vasodilatația (apare mai ales la băile calde)

- relaxarea musculară (apare mai ales la băile calde și de lungă durată)

- recomfortarea psihică (apare mai ales la băile calde)

Un efect care apare la aplicațiile cu abur este eliminarea toxinelor prin intensificarea procesului de transpirație, prin deblocarea căilor respiratorii (este favorizată expectorația; se produce o deblocare amplă a respirației nazale).

### **Efectul mecanic**

Pe lângă efectele termice mai sunt luate în considerare și efectele mecanice ale apei:

- la procedurile în care corpul este în imersiune (scufundat) apare forța ascensională (de împingere în sus a corpului). Astfel un corp care cântărește în mod normal 75 de kg, ajunge să cântărească în apă cca. 8,4 kg, iar în apa sărată chiar mai puțin.

- presiunea hidrostatică acționează în funcție de adâncimea la care corpul este scufundat, influențând mai ales părțile mai ușor compresibile: cavitățile (cea abdominală, în special) și rețeaua venoasă. În aceste condiții este modificată respirația, circulația venoasă, metabolismul pe ansamblu.

- la aplicațiile cu jet de apă apare și un efect de masare<sup>1</sup> a pielii și a straturilor musculare superficiale. Același efect de masaj apare și la băile în apele în mișcare: râuri, lacuri și mare (datorită valurilor).

Particulele de apă în mișcare stimulează diferit organismul de celelalte aplicații. Principalele efecte constatate la dușuri sunt:

- tonifierea țesuturilor (mai ales la dușurile reci și la cele cu jet foarte puternic)

- ușoară rubefiere- mai ales atunci când jetul este puternic și când orificiile prin care iese apa au un diametru foarte mic

- înviorarea generală datorată stimulării suplimentare a receptorilor neurocirculatori cutanați. De altfel, se poate observa că dușurile, chiar și cu apă caldă, nu produc același efect de molesire a corpului ca băile generale calde sau fierbinți.

Unele proceduri hidroterapeutice cum ar fi călcatul prin apă până la genunchi sau pe pietre de râu ori dale ude combină efectul termic al apei cu cel al masajului făcut tălpilor prin contactul direct cu suprafețele neregulate. În acest caz se combină hidroterapia cu reflexoterapia

1 O aplicație destul de celebră derivată din hidroterapie este masajul subacvatic, care se realizează prin orientarea spre anumite zone a unui duș prin care apa iese cu presiune foarte mare.

plantară.

Mersul (călcatul) desculț prin iarbă udă de rouă sau prin zăpadă combină efectele amintite până acum cu cele produse de aerul pur al dimineții (aeroterapie) și de mediul ambient (cura de teren).

Băile în mare adaugă la efectele deja menționate cele chimice, știut fiind că pielea, datorită circulației sanguine periferice, preia și introduce în organism substanțele chimice cu care intră în contact.

Mersul prin apă (mai sus de bazin) soliciță sistemul muscular într-un mod mai special, datorită rezistenței mult mai mari opuse de apă la înaintare prin comparație cu aerul. Aceasta face ca simplul mers să fie un antrenament deosebit de eficace și în același timp blând al musculaturii.

## **HIDROTERAPIA DINCOLO DE EXPLICAȚIILE ȘTIINȚEI ACTUALE**

Hidroterapia este însă mult mai mult decât simpla însumare a efectelor, perfect explicabile din punct de vedere fizic, descrise până acum. Pionierii acestui domeniu, Kuhne, Hahn, Kneipp, au obținut rezultate foarte spectaculoase cu această terapie, care sunt foarte greu de explicat cu cunoștințele clasice de medicină.

Printre efectele spectaculoase obținute prin hidroterapie menționăm:

- dezintoxicarea
- stimularea proceselor de asimilație
- stimularea și reglarea activității sistemului imunitar
- reglarea ponderală
- tonifierea sistemului muscular și a țesutului cutanat
- îmbunătățirea circulației.

Adesea sunt întâlnite în hidroterapie efecte aparent paradoxale. Cel mai simplu și mai cunoscut este acela al combaterii efectelor frigului cu ajutorul băilor reci de scurtă durată (max. 2 minute). S-a constatat că și persoanele cele mai friguroase, sedentare, cu o circulație deficitară își modifică radical în bine reacția la frig și la alți factori climatici (și nu numai) perturbatori.

Contactul cu apa, atunci când este sistematic și inteligent folosit, amplifică foarte mult vitalitatea. Ființa capătă un tonus mult mai mare, pierde excesul de masă corporală sau, dimpotrivă, capătă plusul de masă necesar. Aceasta i-a făcut pe cercetătorii entuziaști să afirme că apa în contact cu corpul uman, atunci când este bine folosită, se comportă ca o veritabilă inteligență.

Ceea ce este ignorat atunci când se vorbește din perspectiva clasică,

alopată, despre hidroterapie este efectul psihic pe care îl are contactul omului cu apa. Terapiile cu apă rece de exemplu, conferă o stare de dinamism, de bună dispoziție, fără echivalent pentru mulți oameni. În curele de înfrumusețare, terapiile cu apă rece, pot fi considerate un veritabil motor pentru începerea unui proces dinamic de restabilire a echilibrului psiho-somatic atât de necesar pentru aspectul estetic al femeii. S-a observat că cele mai convinse sedentare, odată ce și-au învins frica, de apa rece se pot dinamiza și în alte direcții (până atunci inaccesibile datorită inerției) cum ar fi: exercițiul fizic regulat, dieta cumpătată, controlată. Interesant este că efectul dinamizant al apei reci nu este observat în cazul contactului pielii cu aerul rece.

Efectul reconfortant al băilor calde este evident mai ales la persoanele care nu se pot relaxa, care se confruntă cu stări de stres intens, cu trăiri negative de genul frustrării, anxietății, iritării, fricii. Făcute sistematic, după o anumită metodă, ritmic, băile calde pot îmbunătăți mult viața psihică a anumitor femei, deschizându-le (lăuntric) spre procesele mai subtile de armonizare, cum ar fi cele din cadrul psihoterapiei, tehnicilor respirației, angrenării amoroase cu continentă.

Cele mai spectaculoase, din punct de vedere al efectului psihic, se dovedesc a fi aplicațiile cu apă făcute într-un cadru natural cât mai pur. Băile reci, scurte, făcute în apele izvoarelor, pâraielor, cascadelor de munte conferă o stare de tonus, dinamism și forță lăuntrică pe fondul cărora se pot produce adevărate minuni cu corpul femeii. Femeile care nu cunosc încă ceea ce înseamnă starea de vitalitate armonioasă, puterea de a emite, de a radia frumusețe și feminitate ar trebui să aibă măcar o experiență de acest tip (nu înainte de a consulta riguros procedura exactă după care se fac aceste aplicații îndrăznețe).

Călcatul prin zăpadă sau iarbă umezită de rouă este în egală măsură un mijloc de întreținere fizică și psihică. S-a constatat nu rareori că femeile se "împregnează" realmente cu puritatea zăpezii prin care pășesc fără teamă sau cu limpezimea ierbii înrourate.

Printre cele mai intense efecte de purificare psihică resimțite în cadrul procedurilor hidroterapeutice sunt cele obținute într-una din cele mai neprotocolare aplicații: rostogolirea corpului complet gol prin iarbă udă de rouă la orele dimineții. Efecte de aceeași natură (de purificare) au fost relatate însă și după alte aplicații cu apă, în special la cele făcute cu apă de izvor sau de pârâu de munte.

În concluzie, hidroterapia este o terapie complexă, angrenând în egală măsură psihicul și corpul fizic. Din acest motiv are o aplicabilitate deosebită în cadrul tehnicilor de înfrumusețare, frumusețea fiind starea de armonie a corpului și a sufletului.

## EFICIENȚA HIDROTERAPIEI

Odată stabilit faptul că hidroterapia are complexitatea necesară unei terapii de înfrumusețare și armonizare a femeii, vom studia în continuare factorul eficiență.

O răsfuire, chiar, mai puțin profundă, a lucrărilor celor care au fundamentat hidroterapia îl va surprinde pe cititor mai ales prin diversitatea cazurilor în care este aplicată și prin rapiditatea și eficiența cu care se operează în această terapie. Hidroterapia, din punctul de vedere al medicinei alopate (descriș, e drept destul de sumar, în prima parte a prezentării), este mult limitată în raport cu ceea ce au reușit să aplice și să obțină fondatorii ei. Terapeuți cum ar fi Kneipp, Kuhne au pornit la demersurile de cercetare pe calea (auto)experimentării concrete și și-au alcătuit teoriile pornind de la premiza că un fapt experimental poate desființa o teorie, însă o teorie, oricât de elaborată, nu poate desființa realitatea obiectivă. Experimentele clinice făcute de ei în domeniul stimulării și reglării metabolismului, al activității cardio-vasculare, al imunității, al activității psihice sunt pe cât de greu de contestat, pe atât de dificil de explicat prin ceea ce se cunoaște până acum din biologie și medicină. Multe terapii naturiste, dealtfel, folosesc procese și legi ale organismului total (sau parțial) necunoscute. Ceea ce este de reținut pentru aplicarea în cunoștință de cauză a acestor terapii în scopul înfrumusețării este că, deși nu există nivelul necesar de cunoștințe pentru a explica hidroterapia, au fost determinate pe cale experimentală o serie de principii folosite cu succes în toate cazurile tratate de către vindecătorii autentici din domeniu.

## PRINCIPIILE HIDROTERAPIEI

### 1. Principiul stimulării capacității de refacere a organismului

Pleacă de la premiza că ființa umană (corpul uman, anatomia sa fizică, energetică și sufletească) are tot ceea ce îi este necesar pentru a se apăra împotriva oricărei tulburări sau boli, indiferent de etiologie.

Se știe la ora actuală că multe boli contractate de ființa umană sunt rezolvate prin intermediul sistemului imunitar. De exemplu, mulți din cititorii acestei cărți e posibil să fi avut în organism celule canceroase, bacili ai tuberculozei, viruși ai unor maladii "necruțătoare", care însă au fost anihilați fără greș de sistemul imunitar. Sistemul endocrin, care dealtfel coordonează activitatea sistemului imunitar, este capabil de performanțe cel puțin tot atât de mari. Armonizarea activității endocrine poate determina miraculoase reîntineriri, dinamizări ale unor facultăți



fizice, psihice și mentale deosebite.

Nici un medicament, nici un tratament nu poate substitui activitatea organismului și, de asemenea, nici un medicament sau tratament nu poate egala eficiența organismului în menținerea sănătății. În fiecare zi, în fiecare moment, organismul nostru depune un efort imens pentru a-și păstra starea de echilibru. Chiar și organismul aparent lipsit de vigoare al unui muribund continuă să desfășoare o serie impresionantă de procese fiziologice pentru a menține întregul în viață.

Iată de ce în **hidroterapie se urmărește în primul rând stimularea capacității proprii de regenerare**. Este un principiu fundamental aplicat de către cei care au fundamentat această metodă, metodă care este întrucâtva asemănătoare cu o trezire a organismului și a ființei umane (văzută pe ansamblu) prin metode din cele mai diverse, de la înviorătoarele băi reci, până la minunatele contacte cu natura în cazul călcatului prin iarba udă de rouă sau prin apa pârâurilor. Această trezire se referă la dinamizarea facultăților latente pe care fiecare din noi le poartă cu sine adesea fără să știe. Fie că este vorba de facultăți fizice, mentale sau psihice, ele ne fac capabili de a înfăptui autovindecări "miraculoase", care nu sunt altceva decât o consecință a dinamizării, a trezirii a ceva ce exista în noi în stare latentă dintotdeauna.

Cei inițiați în tainele acestor terapii afirmă că această dinamizare a capacităților de autovindecare se face prin punerea la unison a ființei umane (văzută din punct de vedere fizic, energetic-vital, psihic, mental, psihic) cu *Armonia Naturii*. Taina botezului<sup>1</sup>, a ritualurilor budhiste (și din alte religii) care folosesc apa reprezintă această misterioasă punere la unison cu focare infinite de energie benefică din Natură, din Univers prin gesturi simbolic-transfiguratoare, conform unei tehnici care scapă privirii profane.

Toate celelalte principii care vor fi prezentate sunt aplicații simple, dar cu efecte complexe ale acestui principiu fundamental al trezirii capacităților de autovindecare prin punerea în armonie cu Natura.

## **2. Principiul armonizării prin contrarii**

Este numit și principiul complementarității sau al compensării. Este mult utilizat și în sistemele medicale tradiționale cum ar fi: cel taoist chinez și cel indian - Ayurveda. Enunțul său este simplu: **o tulburare sau o deficiență poate fi eliminată printr-o procedură care să aibă caracteristici contrarii deficienței care se dorește să fie eliminată.**

Aplicarea acestui principiu ține cont de faptul că fiecare tulburare, fie ea fizică, energetică sau mentală, poate fi caracterizată prin anumite

<sup>1</sup> În Evanghelia după Ioan (textul apocrif) sunt revelate de către Iisus Hristos și alte ritualuri care folosesc apa, adevărate tehnici de vindecare folosind ca agent vindecător - apa.

calități sau caracteristici. În medicina tradițională calitățile (în sensul de caracteristici) manifestate în exces la o anumită tulburare sau boală sunt clasificate după un sistem mai puțin obișnuit pentru cei care cunosc mai puțin acest tip de medicină. De exemplu, la marea majoritate a bolnavilor reumatici, dar nu la toți, agravarea bolii are loc în condiții de răceală atmosferică, de frig resimțit subiectiv, contact cu curenții de aer rece, cu apa rece, etc. - este evident că în acest caz că este vorba de calitatea de rece care se manifestă în exces. Obiectiv s-a putut constata la persoanele care fac aplicații calde, băi reconfortante fierbinți, că durerile reumatice se ameliorează mult. Un alt exemplu este cel al persoanelor sedentare, care se confruntă cu obezitate, boli de metabolism, stări psihice de astenie, depresie - aceste persoane sunt caracterizate ca fiind greoaie, încete, inerte - la ele se manifestă evident calitățile de lent și de greu. La asemenea persoane băile rapide, stimulative, energice duc la o ameliorare rapidă, netă a stării generale de sănătate. Aplicarea principiului compensării sau, altfel spus al armonizării prin contrarii, comportă așadar două faze:

- prima fază constă în stabilirea unui diagnostic, altfel decât cel obișnuit, alopatic, prin intermediul calităților care se manifestă în exces în structura celei care vrea să se armonizeze

- cea de a doua fază este aceea de stabilire a celei mai potrivite proceduri hidroterapeutice pentru a compensa calitatea sau calitățile manifestate în exces.

Pe parcursul acestui capitol vom menționa la fiecare procedură de hidroterapie deficiențele pe care le poate compensa prin integrarea acestui principiu.

### **3. Principiul armonizării prin similitudine**

Nu este nici el nou, el fiind principiul fundamental din homeoterapie. Homeoterapia (sau homeopatia, cum a fost denumită de Hahnemann, fondatorul ei) este ramura medicinei care urmărește vindecarea administrând remedii care în doze mari produc aceleași simptome ca și boala sau tulburarea care se dorește să fie eliminată. Este o aplicare a binecunoscutului proverb "cui pe cui se scoate".

Lucrările lui Sebastian Kneipp abundă în relatări în care acest principiu a fost aplicat cu succes. Cele mai multe exemple sunt cele de oameni care se confruntau cu caracteristica de rece în exces manifestată prin circulație foarte proastă la extremități, frisoane frecvente, puseuri reumatice, teamă obsesivă de frig, de vânt, apă rece, etc. La aceste persoane, pe care simpla idee de a lua contact cu apa rece le înfiora, a funcționat fără greș tratamentul cu băi scurte și reci, urmate de proceduri de dinamizare și încălzire a corpului. Pentru

aplicarea cu succes a principiului vindecării prin similitudine în asemenea cazuri au fost necesare două premize:

◆ credința dinamizantă a terapeutului care să îndemne pacientul să treacă peste logica sa obișnuită

◆ aplicarea cu strictețe a unor procedee compensatoare, cum ar fi cele pentru încălzire după băile reci - procedee care nu sunt altceva decât o judicioasă aplicare a principiului compensării.

#### **4. Principiul individualizării remediilor hidroterapeutice**

Are la bază constatarea binecunoscută că un remediu care este eficient la un anumit pacient nu este eficient la altul, deși cei doi suferă de aceeași boală.

Fiecare pacientă, fie că prezintă obezitate, celulită sau o nediagnosticată incapacitate de a duce un demers până la capăt, este un unicat din punctul de vedere al terapeutului naturist.

Tratamentul este stabilit pentru om și nu pentru afecțiune sau dezechilibru. În această privință noțiunile prezentate referitoare la medicina Ayurveda, cu subtilele sale sisteme de investigare și diagnosticare, sunt revelatoare. La aceeași afecțiune tipul de agravare poate fi diferit. De exemplu, o femeie care suferă de obezitate (agravare tipic KAPHA la nivel fizic) poate prezenta la nivel psihic o agravare KAPHA (care să o predisună la sedentarism, onirism, somnolență), dar și VATA, (care să o facă vorbăreată, exteriorizată, instabilă și în consecință incapabilă de un efort consecvent pentru a se armoniza fizic) sau PITTA (care să genereze un apetit mistuitor, care să o împingă spre un consum exagerat de alimente grase sau făinoase). În aceste cazuri tratamentul va fi net diferențiat: la agravarea KAPHA în plan psihic vor fi indicate băile dinamizante, reci și scurte, eventual alternante: calde-reci; la agravarea VATA în plan psihic vor fi recomandate băile calde, relaxante, care stabilizează psihicul și îl ajută să-și conserve energia pentru a fi folosită apoi în sens constructiv; la agravarea PITTA vor fi recomandate băile nu foarte reci, ceva mai lungi, aplicațiile cu apă și cu băi de plante detoxifiante, care să ajute pacienta să dobândească o puritate și un rafinament care să-i tempereze pornirile "devoratoare".

Individualizarea pe tipuri constituționale și pe tipuri de agravări la toate nivelele poate eficientiza mult tratamentul, în felul acesta acționându-se mult mai aproape de cauză, facilitând accesul la sursele profunde ale unei afecțiuni sau disfuncții și stabilizând rezultatele.

## **5. Principiul ritmicității**

Acest principiu integrează într-un anumit mod elementul timp în această terapie. El este strâns corelat și acționează sinergic cu următorul principiu: principiul dozajului. Elementul temporal nu se referă la durata aplicației cu apă, ci la frecvența cu care aceasta se face.

Ca și la tratamentul medicamentos, este esențial ca aplicațiile hidroterapeutice să se repete la intervale de timp cât mai bine adaptate la constituția, agravarea, starea de vitalitate și de tonus psihic a celei în cauză. Un ritm prea lent al aplicațiilor duce la o diluare a efectului, în timp ce un ritm prea rapid mărește riscul de apariție al efectelor nedorite. Dacă, de exemplu, o pacientă cu o vitalitate scăzută face două aplicații cu apă rece pe zi, este posibil ca ea să se confrunte în scurt timp cu o stare de slăbiciune foarte accentuată, eventual combinată cu frisoane, infecții ale căilor respiratorii, infecții urinare, etc. Nici extrema cealaltă nu este de dorit, cum ar fi cazul în care o persoană cu un apetit "nestins", vioaie ar face o singură aplicație pe săptămână, în restul timpului menținând același ritm, stil de viață și aceleași greșeli din totdeauna; în cazul acesta este de dorit o intervenție într-un ritm mai susținut cu proceduri de hidroterapie care să o stimuleze în sensul unei transformări globale și de lungă durată.

## **6. Principiul dozajului și al repartizării temporale a remediilor**

"Nimic nu este otravă, ceea ce contează este doza" afirma Paracelsus. Datorită impactului lor foarte puternic, aplicațiile cu apă trebuie foarte judicios repartizate ca durată și ca intensitate. Băile cu apă rece, de exemplu pot deveni periculoase dacă sunt prelungite pe o perioadă de 5-10 minute, dar au un efect benefic când sunt efectuate o perioadă de 20-120 secunde. Fiecare procedură de hidroterapie are un anumit interval de timp minim și, mai ales, maxim de efectuare. Acest interval de timp depinde de tipul procedurii, dar și de constituția pacientului.

Doza sau, mai plastic spus, puterea unui procedeu hidroterapeutic este dată de durata procedurii și de temperatura apei folosite.

Pentru majoritatea procedurilor de hidroterapie, mai puțin cele efectuate în cadrul natural, vor fi indicate temperaturile în grade Celsius. În funcție de temperatură vor fi individualizate câteva tipuri fundamentale de aplicații cu apă.

## BĂILE GENERALE

### BĂI RECI

#### Descriere

Temperatura apei la aceste băi este de 17-22 de grade Celsius.

Durata acestor băi este de maxim 120 de secunde; pentru început este bine ca durata să nu fie mai mare de 10-30 de secunde.

Frecvența lor este în funcție de constituția persoanei care aplică aceste băi și de vitalitatea sa. În general trei băi pe săptămână sunt suficiente pentru a obține rezultatele dorite, rare fiind cazurile în care aceste băi să fie necesare zilnic. Este bine să se înceapă cu o baie la 3-4 zile, mărin gradat frecvența.

De exemplu:

♦ în primă fază vom face o baie rece cu o durată de 10 secunde, o dată la 4 zile, timp de 12 zile, mărin cu fiecare baie durata cu 5 secunde, așa încât în a 12-a zi durata băii va fi de 30 de secunde;

♦ în următoarea fază facem o baie cu durată de 10 secunde, o dată la 3 zile, timp de 9 zile, crescând durata cu 5 secunde la fiecare baie, așa încât în a 9-a zi durata va fi de 25 de secunde;

♦ apoi se menține ritmul de o baie la 3 zile cu o durată de 25 de secunde, dacă ni se pare suficient de intens. Dacă nu, putem mări frecvența o baie la 2 zile, durata fiind de 20 de secunde. Dacă ni se pare prea solicitant o baie la 3 zile putem reduce frecvența, revenind la ritmul de o baie la 4 zile și parcurgând un nou ciclu de 12 zile.

În cazurile în care vitalitatea este ceva mai slabă se recomandă maxim o baie de 10 secunde o dată pe săptămână, până când situația se remediază.

După baie obligatoriu se fac exerciții fizice dinamizante. Ele au rolul de a încălzi, de a dinamiza circulația sanguină, de a elasticiza gradat corpul. Exercițiile vor fi corelate cu respirația, care trebuie să fie cât mai completă, mai amplă, mai lentă, mai lină (vezi capitolul referitor la exercițiile respiratorii). Complexul hidroterapie-mișcare corelată cu respirația va avea un efect revigorant, întineritor deosebit.

Este un procedeu care, în general, se aplică conform cu principiul armonizării prin similitudine ("cui pe cui se scoate"). Este utilă pentru depășirea inerției (calitatea de greu în structură), a încetinelii (calitatea de lent), a indolenței, somnolenței și gândirii "cețoase" (calitatea de tulbure).

#### Indicații:

- astenie, obezitate, somnolență, lentoare
- masă în exces la nivelul picioarelor și a taliei
- celulită, flascitate

- subponderalitate asociată cu astenie
- apetit puternic pentru dulciuri
- sâni lăsați, lipsiți de fermitate
- apetit sexual exagerat, imposibilitatea controlului energiei sexuale
- îngroșări uniforme la nivelul taliei, depuneri masive de pe abdomen
- picioare insuficient conturate și definite
- circulație deficitară la extremități
- stări depresive, melancolice
- alcoolism
- dependență de excitante cum ar fi tutunul sau cafeaua

### **Precauții:**

Nu se fac aceste băi atunci când corpul este foarte încălzit din cauza efortului fizic sau a căldurii atmosferice decât după o stropire a corpului cu apă care să ușureze acomodarea cu noua temperatură

Intrarea în apă se face după o stropire prealabilă și gradat.

### **Contraindicații ferme:**

**Ischemie cardiacă, hipertensiune, hipertensiune cu tensiune oscilantă, accident vascular.**

**Boli reumatice în faze foarte avansate sau aflate în fază acută.**

**Epilepsie**

**Boli psihice grave (se fac la indicația și sub supravegherea medicului).**

**Stări de ebrietate sau după consum de alcool.**

**La persoanele cu boli care se manifestă acut, cu vitalitate scăzută, în convalescență, această aplicație se face doar cu avizul medicului.**

## **BĂI RĂCOROASE**

### **Descriere.**

Temperatura apei la aceste băi este de 22-34 de grade Celsius. În general temperatura este apropiată de limita inferioară, adică de 22 de grade Celsius.

Durata acestor băi este 20 - 300 de secunde. La început este bine să nu se depășească durata de 30-60 de secunde. Este foarte important ca trecerea la durate mai lungi ale aplicației să se facă gradat.

Frecvența este ceva mai mare decât la băile reci, fiind o aplicație mai blândă și, deci, cu o intensitate mai redusă.

Se poate începe cu o frecvență de 1 baie la 3 zile, care se va menține

timp de 12-24 de zile, crescându-se durata (de la 30 de secunde) cu 10 secunde la o baie. Dacă simțiți că ați mărit prea mult durata, puteți să o reduceți până la cota pe care ați simțit-o cea mai convenabilă.

După baie se fac exerciții de încălzire ca și la procedura anterioară, dar mai lent și mai controlat realizate. După efectuarea tehnicilor dinamizante o perioadă suficient de lungă de timp se recomandă o scurtă relaxare.

Este o procedură care, în general, se aplică în conformitate cu principiul armonizării prin contrarii. În consecință, așa cum este și firesc, această baie răcoroasă va fi aplicată pentru tratarea temperamentelor și afecțiunilor mai fierbinți. Vor beneficia de ea femeile care au un apetit puternic și "tăios", care se confruntă cu stări de nervozitate, iritare, furie (stări psihice care pot fi caracterizate prin calitatea de fierbinte), care nu au răbdare să acționeze pentru a-și transforma gradat propria structură (este vorba de compensarea calității de rapid dizarmonios manifestată), care au o pasionalitate în viața amoroasă excesivă (manifestare combinată a calităților de umed și de fierbinte), care au căpătat obișnuința de a face prea des compromisuri în ceea ce privește eforturile de transformare (calitatea de mobil, elastic dizarmonios manifestată').

### **Indicații:**

- apetit foarte puternic, senzație de foame "tăioasă", care se cere potolită prin mese copioase, cu alimente grase, foarte consistente
- flebită
- iritabilitate, stări de nervozitate, de furie, frustrare
- erupții la nivelul pielii însoțite de prurit
- sâni lăsați
- stări pronunțate de oboseală atunci când se efectuează efort la căldură
- circulație extrem de slabă la extremități
- slăbiciune fizică extremă
- îmbătrânire prematură
- alcoolism
- hipertensiune.

### **Precauții:**

Nu se prelungesc băile mai mult decât este prescris.

Intrarea în apă se face treptat, după stopiri prealabile, care să acomodeze organismul cu noua temperatură.

---

1 Reamintim că întreg spectrul de calități redate în cazul acestor aplicații au rolul de a ne ghida intuitiv spre procedura cea mai potrivită structurilor noastre și tipului de probleme fizice și psihomentele cu care ne confruntăm.

## BĂI CALDE

### Descriere

Temperatura apei la aceste băi este de 34-39 de grade Celsius. În general temperatura este apropiată de limita superioară, adică de 39 de grade Celsius.

Pentru mărirea eficienței acestei băi adesea se fac adaosuri de plante medicinale la apa de baie, caz în care această procedură este de domeniul fitobalneologiei, de care ne vom ocupa separat.

Durata băii este de 15 - 30 de minute, niciodată mai mult.

Frecvența acestei aplicații este în general mai scăzută - 1, max. 2 aplicații pe săptămână. La indicația expresă a medicului curant se poate face această aplicație cu o frecvență mai mare.

În timpul băii se urmărește decontractarea gradată, spontană a musculaturii. Această decontractare poate fi făcută global, sistematic pornind de la dreapta spre stânga și de jos în sus pe segmente (picioare, brațe, fese, zona pelviană, abdomen, spate, piept, gât, mușchi faciali) sau urmărind doar anumite grupe musculare, cum ar fi: musculatura abdomenului (la femeile care nu pot respira abdominal, mai ales), musculatura spatelui, umerilor și cefei (la femeile care s-au obișnuit cu poziția încovoiată a spatelui), musculatura gambelor și coapselor (la femeile care au activități care le solicită să rămână mult timp în picioare sau să meargă mult), etc. Pe lângă decontractarea musculară, se va conștientiza starea de confort psihic, de destindere, de eliminare a inhibițiilor și a temerilor, de relaxare la nivel psihic și mental. Este o stare model pe care o vom evoca de câte ori este necesar.

**La sfârșitul băii** vom remarca, pe măsura scurgerii gradate a apei din cadă o stare de relaxare, de greutate, de dilatare a corpului care iese din apă treptat. Vom resimți concomitent o stare plăcută de dilatare a corpului.

**După baie** vom face o relaxare gradată, **conștientă**, completă, remarcând efectele benefice ale acestei aplicații și stabilizându-le<sup>1</sup>. Durata relaxării este de 15-30 de minute. O oră și jumătate după baie se evită expunerea la frig, curenți de aer reci, mirosuri neplăcute, nu se mănâncă.

Atunci când pielea are tendințe de uscare, la 20 de minute după baie se va face un masaj cu uleiuri sau unguente.

Aceste băi se aplică în conformitate cu principiul armonizării prin contrarii. Deci vor fi indicate în tratarea stărilor anxioase, de teamă, a frigidității (stări psihice caracterizate de calitatea de rece dizarmonios manifestată), a asimilației deficitare, a slăbiciunii și a uscăciunii corporale

1 După această aplicație este și momentul propice pentru masaj, mai ales cel de relaxare, lucru cu subconștientul-sugestoterapie, băi de lumină colorată (făcute în cadrul terapiei cunoscute sub denumirea de cromoterapie).



(manifestări a calității de uscat), a stărilor de neliniște, de labilitate (combinație a calităților de ușor<sup>2</sup> și mobil) psihică, a lipsei de consecvență datorată agitației inutile psihice și mentale (combinație a calităților de rapid și mobil).

### **Indicații:**

- stări de agitație, neliniște
- relaxare dificilă, stări de încordare musculară
- insuficientă dezvoltare a sânilor
- stres cronicizat
- stări de anxietate, neliniște
- frigiditate
- inhibiții diverse
- dispareunție de etiologie psihică
- insomnie
- stres puternic (mai ales cel provocat de insecuritatea materială, instabilitatea socială, familială, profesională)

### **Precauții**

Pentru obținerea efectelor dorite este bine ca atenția să fie activă pe parcursul acestei proceduri, urmărindu-se să fie făcute cu tenacitate și răbdare exercițiile de detensionare și relaxare.

Mărirea din proprie inițiativă a duratei băilor și a frecvenței lor nu compensează prea mult lipsa de conștientizare și de stabilitate a atenției, și în plus poate cauza alte neplăceri.

## **BĂI FIERBINȚI (HIPERTERMICE)**

### **Descriere**

La aceste băi temperatura apei este de 39-42 de grade Celsius. Temperatura inițială a băii este de 35 de grade, creșterea făcându-se gradat până la temperatura maximă. Supravegherea temperaturii apei cu ajutorul termometru de baie se va face cu scrupulozitate de cel are aplică procedura. Înainte cu 5-10 minute de terminarea procedurii se va face o scădere gradată a temperaturii apei în cadă până la 35 de grade Celsius.

Durata băii este de 35-40 de minute: 10-15 minute - faza de creștere gradată a temperaturii; 15-20 minute - faza de platou, în care temperatura este menținută în jurul valorii de 41 de grade Celsius; 5-10 minute - faza de revenire, în care apa se răcește până la 35 de grade Celsius.

Frecvența băilor este de una la 4 zile. Se recomandă efectuarea lor în cure de câte 46 aplicații.

<sup>1</sup> Este evidentă aici corelația cu starea de greutate plăcută care trebui conștientizată la sfârșitul băii.

După baie se face o relaxare scurtă, revenirea la ritmul normal de activitate făcându-se treptat.

Este o procedură de un tip mai special, datorită intensității sale de acțiune foarte mari. Această metodă a fost concepută pentru a acționa conform principiului contrariilor. Mai mulți medici au dedus, observând mecanismele imunitare, că febra este un reflex benefic de apărare a organismului. Ei au mai remarcat că problemele majore ridicate de accesele febrile se reduc la una singură: slăbiciunea organismului, care adesea nu este obișnuit să suporte rigorile terapiei prin febră<sup>1</sup>. Băile hipertermice sunt o prefigurare a procesului febril, oferind persoanei tratate ocazia să controleze conștient procesele ce se produc în timpul creșterii temperaturii corpului<sup>2</sup>. Marea majoritate a acceselor febrile sunt determinate de infecții cu microorganisme patogene, aceste aplicații au rolul de a preîntâmpina aceste infecții și de a determina o reacție de apărare a organismului promptă și care să nu ne afecteze echilibrul lăuntric. Bolile infecțioase sunt un prilej de uzură mult accelerată a organismului, fiind adesea piedicile "întâmplătoare" care sunt puse în calea unui demers sistematic de înfrumusețare și armonizare care, așa cum este firesc, ar trebui menținut neîntrerupt timp de câteva luni. De la banala gripă la complicațiile unei bronșite, de la cistită la cancer avem de a face cu boli care ar putea fi rezolvate printr-o reacție imună promptă. Aceste aplicații corect efectuate reprezintă o modalitate ingenioasă de stimulare a capacității naturale de apărare a organismului.

Din punctul de vedere al calităților care pot fi armonizate prin intermediul acestor aplicații, aprecierea este puțin mai complexă, deoarece această aplicație, mai mult ca altele, acționează în conformitate cu cele două principii complementare, al armonizării prin similitudine și al armonizării prin contrarii.

Temperamente și manifestări fierbinți cum ar fi mânia, iritarea, furia cu cortegiul lor de manifestări somatice: uzură fizică rapidă, probleme digestive, apetit nestăvilit, tulburări ale activității endocrine, etc. pot fi compensate prin aceste aplicații efectuate gradat, corect și cu multă atenție (este vorba așadar de compensarea calității de fierbinte). Nu vor putea beneficia de această procedură persoanele la care s-au instalat deja afecțiuni cum ar fi: hipertensiunea, tensiunea oscilantă, aritmiile cardiace, accidentele vasculare, tromboflebită și flebită, alcoolismul, afecțiunile

1 Denumirea de "terapie prin febră" nu este o exagerare dacă luăm în considerare doar câteva din procesele care se produc atunci când temperatura corpului crește: celulele T ale sistemului imunitar își intensifică activitatea, anumite microorganisme patogene mor sau le este mult diminuată rezistența (la creșteri cu doar 2-3 grade a temperaturii corpului), prin accelerarea procesului transpirație sunt eliminate numeroase toxine din organism.

2 Acest control se poate face ușor prin procesul de adaptare al respirației, care trebuie să ajungă tot mai profundă și mai fluidă, prin conștientizarea atentă a reacțiilor corpului, modificând imediat ce apar stări de jenă temperatura apei și graduând astfel procesul de adaptare al organismului.

cutanate cu manifestări active cum ar fi pruritul, usturimea.

La alt pol se situează constituțiile și temperamentele neliniștite, disipate, cu discontinuități în percepție, gândire și acțiune, cu un fond vital scăzut, lipsite din toate aceste motive, de rezistență naturală, de "consistență" fizică, dar și psihică. Și femeile la care se manifestă aceste deficiențe pot beneficia din plin de această procedură, cu condiția de a avea sau de a dobândi un fond vital care să le permită să integreze o asemenea procedură. Așadar, la condițiile inițiale, referitoare la: gradare, corectitudine și atenție, se adaugă și cea referitoare la vitalitate, care este cea care permite susținerea unui asemenea procedeu fără a apărea una sau mai multe din simptomele: amețală, vertij, slăbiciune, stare de împrăștiere, confuzie mentală, supraexcitare, extenuare (și altele similare). Apariția acestor simptome înseamnă că această procedură nu vă este indicată, urmând să o abordați după ce veți dobândi vigoarea necesară aplicând dietoterapia, fitoterapia, exercițiile de respirație, hidroterapia (prin proceduri mai blânde care permit amplificarea vitalității).

### **Indicații:**

- sensibilitate excesivă la bolile infecțioase care produc accese febrile
- frisoane produse de o expunere prea îndelungată la frig
- stări anxioase extreme
- deficiențe imunitare diverse
- contractură musculară cronică

**Notă:** Datorită faptului că modul de aplicare și de acțiune al acestei proceduri necesită o înțelegere mai nuanțată, vă recomandăm să desprindeți din context indicațiile numeroase ale acestei proceduri.

### **Contraindicații ferme:**

**Hipertensiune, aritmie cardiacă, ischemie cardiacă;**

**Accident vascular, flebită, tromboflebită;**

**Arterită obliterantă, stadiile 2, 3 și 4**

**Inflecții diverse;**

**Erupții cutanate care produc senzație de arsură, usturime, prurit (mâncărime);**

**Stări febrile;**

**Stări de agitație psihomotorie;**

**Deitalizare, slăbiciune fizică, epuizare.**

**Persoanele care au consumat alcool, care au obiceiul să bea alcool nu vor face această procedură.**

**Înainte de a recurge la această procedură consultați-vă medicul curant.**

## ALTE TIPURI DE BĂI GENERALE

### BĂI DE PLANTE

Sunt de obicei băi calde, apa având temperaturi cuprinse între 34 și 39 de grade Celsius. Ele combină efectele specifice ale apei cu cele ale plantelor medicinale. Datorită marii lor varietăți, a efectelor terapeutice complexe pe care le au vor fi tratate separat ca subcapitol al hidroterapiei și anume BALNEOFITOTERAPIA.

### BĂI DE MARE

Sunt o parte integrantă a THALASOTERAPIEI, fiind și ele tratate individual în cadrul spațiului acordat în prezenta lucrare acestei sub-terapii.

### BĂI ÎN APA RÂURILOR DE MUNTE

Se înscriu la capitolul băi reci, în general apa acestor râuri și pârâuri de munte nedeapășind temperatura de 20 de grade Celsius. Adesea temperatura acestor ape scade sub 17 de grade, motiv pentru care aceste băi trebuie să fie foarte scurte, dinamice (cu multe mișcări care să stimuleze circulația sanguină). După baie sunt absolut obligatorii exercițiile fizice dinamice de încălzire. Aceste băi nu se fac decât atunci când afară este cald și soare, așa încât încălzirea să se facă rapid.

Durata acestor băi generale nu trebuie să fie mai mare de 2-3 minute, durata minimă fiind de 10 secunde. La persoanele cu o constituție mai firavă este recomandat ca aceste băi să nu se facă cu o frecvență mai mare de una pe săptămână, fiind de preferat în rest alte aplicații, cum ar fi stropirile și băile parțiale cu apă rece.

**Indicații:** aceleași ca la băile reci, cu precizarea că aplicațiile în ape pure, netratate, făcute într-un cadru natural sunt mult mai eficiente.

**Contraindicații:** aceleași ca la băile reci, însă, pentru a preîntâmpina orice abuz le vom relua:

*Ischemie cardiacă, hipertensiune, hipertensiune cu tensiune oscilantă, accident vascular;*

*Boli reumatice în faze foarte avansate sau aflate în fază acută;*

*Epilepsie;*

*Boli psihice grave (se fac la indicația și sub supravegherea medicului);*

*Stări de ebrietate sau după consum de alcool;*

*La persoanele cu boli care se manifestă acut, cu vitalitate scăzută, în convalescență, această aplicație se face doar cu avizul medicului.*

## BĂI TERMALÉ

Băile termale sunt un capitol aparte, care necesită cartări și sistematizări ale efectelor apelor termale din diferitele stațiuni care depășesc cadrul acestei lucrări. Pentru mai multe informații adresați-vă medicului curant.

## SAUNA

Este o procedură de hidro-termoterapie tradițională în țările nordice ale Europei. Sauna ca instalație este o încăpere foarte bine izolată termic, cu o sursă puternică de căldură, care poate încălzi aerul la temperaturi de 70-120 grade Celsius. Încăperea este prevăzută cu câteva trepte înalte din lemn; pe măsură ce se urcă pe trepte crește și temperatura aerului (datorită faptului că aerul mai cald fiind mai ușor se ridică mai sus).

### Modul de efectuare al saunei

Ca procedură, sauna poate fi de două tipuri: uscată și umedă (cu aburi). Ambele tipuri de saună decurg în următoarele etape:

- ◆ se face un duș cald foarte scurt - opțional
- ◆ face un scurt masaj (de 10 minute) de dinamizare sau de relaxare, funcție de necesitățile de moment - opțional
- ◆ se intră în saună complet dezbrăcată<sup>1</sup> (având în vedere condițiile existente la noi, mai ales la nivel de prejudecăți, facem precizarea: cât mai dezbrăcată posibil)
- ◆ după o etapă de acomodare de 5 minute se urcă prima treaptă a saunei, pe măsură ce capacitatea de acomodare și rezistența fizică vă permite, urcând și celelalte trepte, dar foarte gradat;
- ◆ pentru a favoriza transpirația, pe întreg parcursul saunei se bate ușor corpul cu o măturică din nuiiele de mesteacăn;
- ◆ la sfârșitul saunei se face un duș, care poate fi adus gradat până la o temperatură la care să fie perceput ca răcoros (din intervalul 22-34 de grade Celsius);
- ◆ se intră apoi într-o încăpere încălzită și se face fie o relaxare completă de cca. 15 minute, fie un masaj complet
- ◆ o oră - o oră și jumătate după saună nu se iese în frig

Ambele tipuri de saună (cea umedă și cea uscată) sunt utile în tratamentul femeilor care prezintă exces ponderal, depuneri inestetice de țesut adipos, boli de uzură, afecțiuni de etiologie alergică.

Sauna are un efect purificator intens, permite eliminarea prin transpirație a toxinelor. Totodată, ea încălzește corpul, favorizează relaxarea, dar "dezgheață" și structurile mai inerte.

<sup>1</sup> În timpul saunei transpirația se amplifică foarte mult; costumul (mai ales dacă este făcut din material sintetic) fie va reține transpirația aproape de corp, fie se va îmbiba dând o senzație neplăcută, sensibilizând pielea la alergii, la infecții.

Sauna umedă este recomandată femeilor care prezintă pe ansamblu un exces al calității de uscat: au o piele mai uscată, prezintă asimetrii ale corpului fizic, se confruntă cu incapacitatea de a se relaxa (cu insomnie), au o digestie oscilantă și probleme de asimilație, au trăsăturile feminine (sânii, talia, curbura șoldurilor) mai estompate, chiar dacă se confruntă cu un exces ponderal.

Sauna uscată este indicată femeilor care prezintă în exces calitatea de:

◆ greu: au o masă corporală prea mare, îngroșări ale taliei, ale picioarelor

◆ moale: prezintă flascitate a sânilor sau a feselor, a țesutului cutanat al abdomenului, membrelor, etc.

◆ umed: au celulită și/sau țesut adipos în exces, transpiră mult.

### **Indicații:**

- obezitate
- dezintoxicare pentru persoanele care au fumat, au consumat alcool, stupefiante
- dezintoxicare pentru persoanele care au abuzat în alimentație de carne, produse cu zahăr rafinat, coloranți și aromatizanți chimici
- celulită, țesut adipos în exces
- răcirea extremităților datorită circulației slabe
- recuperare după perioadele de efort intens
- boli de metabolism
- îngroșări ale taliei, îngroșări ale picioarelor
- artroză
- acnee
- alergii la praf, alergii la polen
- exces de mucus pe traiectul respirator, rinită cronică.

### **Precauții**

Dacă după ce ai intrat în saună simți stări de sufocare, anxietate, amețală, este bine să ieșiți și să nu recurgeți la acest procedeu. La vârste înaintate (peste 50 de ani) sauna se face numai cu avizul medicului.

### **Contraindicații:**

**Hipertensiune, tensiune oscilantă, boli cardiace.**

**Stări de graviditate și lăuzie**

**Claustrofobie.**

**Tuberculoză, astm (sunt contraindicate mai ales băile de abur), boli respiratorii în fază acută.**

**Boli inflamatorii aflate în fază acută.**

**Boli psihice grave.**

**Nu se face saună după ce s-a consumat alcool.**

## DUȘURILE ȘI SPĂLĂRILE

**Dușurile și spălările**, alături de afuziuni și stropiri alcătuiesc o categorie aparte în hidroterapie. Toate aceste proceduri introduc elementul dinamism în cadrul procedurilor hidroterapeutice. Efectele comune ale acestor terapii sunt:

- ◆ stimularea circulației sanguine
- ◆ stimularea proceselor metabolice
- ◆ inducerea unui anumit gen de dinamism la nivel vital și psihic
- ◆ înviorarea generală

Toate aceste aplicații au fost denumite și proceduri de dimineată, deoarece dinamizează și improspătează ființa, fiind un excelent stimulent pentru a îndeplini eficient și rapid acțiunile de peste zi.

Dușurile sunt clasificate după temperatura apei în reci, răcoroase, calde și alternante - calde-reci/calde-răcoroase/răcoroase-reci.

O altă clasificare este în funcție de zona pe care se fac dușurile. Există dușuri generale - care se aplică pe întreg corpul și dușuri parțiale - care se aplică doar pe anumite segmente corporale (membrile inferioare, bazinul, membrele superioare, pieptul).

În această lucrare vom face referiri la dușurile generale, celelalte aplicații, focalizate doar pe o zonă a corpului, subînțelegându-se.

**Notă:** *Cea mai exactă reglare a temperaturii dușului se face punând termometrul sub jetul de apă și lăsându-l până când coloana se stabilizează la o anumită temperatură. După câteva aplicații de același tip vom memora temperatura optimă și vom putea face reglaje doar după percepția noastră, făcând eventual anumite măsurători de verificare.*

### DUȘUL RECE

#### Descriere

Temperatura apei la aceste dușuri este în intervalul de 17-22 de grade Celsius.

Sunt dușuri scurte, de 2-3 minute. Dacă suntem încălziți, este bine ca trecerea la apa rece să se facă gradat. Jetul dușului trebuie să cadă cât mai uniform pe suprafața corpului. Pe parcursul dușului se fac mișcări energice de frecare a pielii, cu mâna sau cu un burete.

După duș ne vom grăbi să ne îmbrăcăm, după care urmărim să facem o ușoară mișcare pentru a ne încălzi (mișcările vioae prin casă în pregătirea plecării la servicii sunt un mijloc suficient pentru persoanele cu o vitalitate medie).

Acest tip de duș se aplică în conformitate cu cele două principii

complementare, acela al armonizării prin contrarii și acela al armonizării prin similitudine. Calitatea de rece a acestui duș este folosită conform principiului armonizării prin similitudine, acest tip de duș fiind folosit pentru reglarea circulației, combaterea senzației de răceală, mărirea rezistenței la frig, amplificarea imunității la bolile specifice sezonului rece (într-un cuvânt pentru combaterea afecțiunilor și tulburărilor caracterizate prin calitatea de rece). Calitate de dinamic, de rapid (conferită de viteză a jetului de apă, de durată scurtă a aplicației, de mișcările rapide de frecare a corpului și de dinamizare a circulației) a acestui procedeu este folosită conform principiului armonizării prin similitudine, fiind utilizat pentru combaterea stărilor de lene, somnolență, încetinelii și lipsei de fermitate în acțiune, a bolilor cauzate de sedentarism și a însuși sedentarismului.

### **Indicații:**

- flascăte generală a corpului
- flascăte a sânilor (este foarte eficient pentru redobândirea fermității sânilor)
- obezitate, tendință de îngărășare
- lipsă de control a apetitului, pe fondul sedentarismului și delăsării
- aversiune pentru exercițiile fizice
- ipohondrie
- digestie lentă
- receptivitate mărită la situațiile generatoare (eventual combinată cu pasivitate)
- lene (cronică și acută), lipsă de voință
- somnolență, somn greu, somn neodihnitor, vise umede (vise erotice însoțite de descărcare)
- ciclu prea îndelungat
- depresie, melancolie, plictiseală și/sau blazare cronică, plictiseală și/sau blazare cronică acută
- lentoare mentală, confuzie mentală, abulie

### **Contraindicații ferme:**

**Ischemie cardiacă, hipertensiune, hipertensiune cu tensiune oscilantă, accident vascular.**

**Boli reumatice în faze foarte avansate sau aflate în fază acută.**

**Epilepsie**

**Boli psihice grave (se fac la indicația și sub supravegherea medicului).**

**Stări de ebrietate sau după consum de alcool.**

**La persoanele cu boli care se manifestă acut, cu vitalitate scăzută, în convalescență, această aplicație se**



**face doar cu avizul medicului.**

### **Precauții:**

Este bine ca persoanele care au probleme la adormire să nu facă acest duș seara înainte de culcare.

Un duș pe zi este suficient, mărirea numărului de dușuri pe zi are efecte inverse celor scontate. Prelungirea dușului poate avea, de asemenea efecte inverse.

Folosirea acestui duș pentru dinamizare atunci când deja suntem într-o stare de epuizare nu este deloc de dorit, deoarece nu face decât să biciuiască artificial un corp care are nevoie de odihnă.

## **DUȘUL RĂCOROS**

### **Descriere**

La acest duș temperatura apei este cuprinsă în intervalul de 22-34 de grade Celsius.

Durata sa este cuprinsă între 2 și 5 minute. Frecvența este de maxim o aplicație de acest tip pe zi.

Avem două posibilități:

1. La fel ca și la procedura anterioară, se fac mișcări de dinamizare a circulației, de energizare a pielii

2. În cazul în care urmărim efectul reconfortant, utilizând calitatea de răcoros specifică acestui procedeu pentru a ne destinde, vom rămâne într-o stare oarecum pasivă, urmărind destinderea cât mai completă și conștientizarea efectelor benefice ale acestei aplicații date de calitatea de "răcoros".

După duș este necesară, de asemenea, o încălzire a corpului, mai exact, o normalizare a temperaturii sale: deci ne vom îmbrăca ușor și vom face câteva mișcări ușoare de încălzire.

Calitatea de răcoros, de rece a acestei proceduri este folosită în conformitate cu principiul armonizării prin contrarii, această procedură fiind utilă în combaterea stărilor febrile, a bolilor caracterizate de calitatea de fierbinte dizarmonios manifestată: erupții cutanate însoțite de senzație de arsură și mâncărime, acnee, hipertensiune în forme ușoare (!ATENȚIE, trecerea la temperatura mai scăzută a apei se face foarte gradat!), nervozitate, iritare, irascibilitate, gelozie în forme "fierbinți". Pentru obținerea acestor efecte procedura trebuie făcută static, fără mișcări de dinamizare, într-o stare cât mai relaxată.

Făcută dinamic, cu mișcări de energizare, de stimulare a circulației, este o procedură care stimulează apariția unor efecte similare cu cele de la dușul rece, numai că ceva mai reduse. La varianta dinamică a acestei

proceduri trebuie precizat că: jetul dușului trebuie să fie cât mai puternic, procedura este mai scurtă, de maxim 3 minute.

### **Indicații**

**În cazul în care procedura este efectuată cu mișcări dinamizante:**

- flască generală a corpului
- obezitate, tendință de îngroșare
- lipsă de control a apetitului, pe fondul sedentarismului și delăsării
- aversiune pentru exercițiile fizice
- Ipohondrie
- digestie lentă
- somnolență, somn greu, somn neodihnitor, visuri umede,
- depresie, melancolie, lene (cronică și acută), lipsă de voință
- lentoare mentală, (stări de) confuzie mentală

**În cazul în care procedura este efectuată static, urmărind efectul calității de rece:**

- hipertensiune în forme ușoare (!ATENȚIE, trecerea la temperatura mai scăzută a apei se face foarte gradat!)
- acnee, foliculită, dereglări ale activității endocrine
- apetit puternic, "ascuțit" (alimentar sau de altă natură)
- gastrită hiperacidă - profilaxie
- erupții cutanate manifestate prin usturime, prurit, senzație de arsură
- uzură fizică și psihică
- menopauză - combaterea simptomelor neplăcute
- stări psihice de frustrare, iritare, irascibilitate, mânie, furie
- alcoolism

## **DUȘUL CALD**

### **Descriere**

Este cel mai cunoscut și aplicat, mai ales în scopuri igienice. Temperatura apei la aceste duș este cuprinsă, de obicei, între 34 și 39 de grade Celsius.

În mod normal nu are restricții speciale în ceea ce privește durata, în schimb este de reținut că nu e bine să rămânem "uitați" sub duș.

Pentru igiena zilnică este mai indicat dușul decât baia completă, deoarece ajută la menținerea tonusului psihic și fizic, realizează un masaj suplimentar (prin ușoara presiune a jetului de apă), este mai economic din punctul de vedere al timpului. Este bine ca dușul zilnic să nu fie cald, preferându-se celelalte dușuri.

## DUȘUL ALTERNATIV

### Descriere

Este una din cele mai îndrăznețe proceduri de hidroterapie. Ea acționează prin varierea temperaturii apei, creând în intervale scurte de timp diferențe de "potențial" care acționează cu putere asupra corpului și psihicului deopotrivă.

Dușurile alternative pot fi, în funcție de intervalul de temperatură și de rapiditatea variației acesteia mai mult sau mai puțin "dur".

Intervalele de temperatură ale dușului pot varia de la limita inferioară și superioară a unui singur tip de duș (cald - 39-34 grade Celsius, răcoros - 34-22 grade Celsius sau rece - 22-17 grade Celsius), până la diferența (de 22 de grade Celsius!) dintre limita inferioară a dușului cald și limita inferioară a dușului rece, adică 39-17 grade Celsius. Este de la sine înțeles că pe măsură ce crește intervalul de temperatură, crește și intensitatea efectului.

Variațiile de temperatură ale apei pot fi și ele mai mult sau mai puțin bruște, o trecere a apei de la 34 la 22 de grade Celsius în 20 de secunde va fi mai puternic resimțită decât o trecere de la 39 la 22 grade Celsius în 2 minute. În general intervalul de timp în care se face alternarea temperaturii este cuprins între 10 și 60 de secunde.

Numărul de alternări ale temperaturii se hotărăște în funcție de vitalitatea persoanei care efectuează procedura. La structurile mai fragile, predispuse la variații ale tensiunii și probleme cardiovasculare o alternare este de ajuns, în timp ce la persoanele rezistente, care s-au asigurat de buna funcționare a sistemului cardiovascular se pot face și 6-8 alternări.

**Dușurile cu alternări rapide** (bruște) și cu intervale mari de variație a temperaturii sunt recomandate femeilor cu o structură puternică, dar insuficient dinamizată care se confruntă cu prezența în exces în structură a calităților de:

- **greu** - manifestată prin somnolență, predispoziție spre sedentarism, obezitate, lipsă de entuziasm, blazare, lipsa sau pierderea simțului umorului, afecțiuni cum ar fi indigestia, obezitatea, arterioscleroză (faze puțin avansate și predispoziție), sinuzită, boli ale căilor respiratorii (profilaxie<sup>1</sup>);

- **moale** - manifestată prin lipsă de voință, de control asupra propriului corp fizic, flascăte a sânilor, flascăte generală;

- **umed** - manifestată prin apetit exagerat (mai ales pentru dulce și

---

<sup>1</sup> La persoanele cu această structură, în care se manifestă în exces calitatea de greu printr-una sau mai multe din simptomele descrise, predispoziția la boli respiratorii cronice cum ar fi bronșita, astmul, bronșita astmatiformă este ușor de observat prin apariția unor simptome cum ar fi respirația grea, necontrolată, zgomotoasă, cu amplitudine redusă (datorită unei "greutăți" care apare în piept sau substernal).

sărat), onirism (tendința de a visa dulce cu ochii deschiși), apariția țesutului adipos în exces și a celulitei;

Dușurile alternative astfel făcute acționează conform principiului armonizării prin contrarii, având calitățile de rapid, aspru (opusul lui moale),

**Dușurile cu alternări mal lente și cu intervale medii de variație a temperaturii** (dacă variațiile sunt lente, variațiile de temperatură pot fi și mari) sunt utile pentru tratarea unor agravări în care diferitele proceduri par a se exclude. De exemplu, o femeie care prezintă flascăitate generală, supraponderalitate (prezentând calitatea de greu în exces) și în același timp se confruntă cu anemie, vertij, stări de slăbiciune<sup>1</sup> (prezentând, așadar, și calitatea de ușor în exces) dușurile rapide, cu variații mari de temperatură nu pot fi aplicate. Necesitatea dinamizării este în acest caz evidentă, iar dușurile alternative sunt cât se poate de bine-venite cu condiția să nu fie prea dure, adică trecerea să se facă gradat și, cel puțin pentru început, intervalele de variație a temperaturii să nu fie prea mari. Aceste dușuri alternative sunt indicate pentru femeile care se confruntă cu anemie, lipsă de calciu, magneziu, deficiențe de asimilare în general, care prezintă boli și deficiențe produse de sedentarism: obezitate, varice, celulită, dezordini endocrine, cefalee, somn greu, etc., de stilul de viață incorect, caracterizat de "forțări" și salturi: vergeturi, asimetrii, estomparea caracterelor feminine.

### **Indicații:**

**Dușurile cu alternări rapide (bruște) și cu intervale mari de variație a temperaturii:**

- celulită
- obezitate
- flascăitate generală
- îngroșarea taliei, îngroșarea picioarelor
- lipsă de control asupra poziției corporale
- apetit mărit
- alergii
- predispoziție spre bolile respiratorii
- lipsă de interes pentru viața sexuală
- Incapacitate de efort
- indiferență cronică
- somnolență, onirism
- ipohondrie, fobii diverse
- pierderea simțului umorului
- timiditate

---

<sup>1</sup> Aceste simptome, care combină calitatea de greu cu ușor sunt frecvent întâlnite la femeile cu exces de greutate și cu un pronunțat sedentarism, eventual, care lucrează mult intelectual fără a-și doza eforturile și energia vitală.

**Dușurile cu alternări mai lente și cu intervale medii de variație a temperaturii** (dacă variațiile sunt lente, variațiile de temperatură pot fi și mari):

- celulită, vergeturi
- varice
- apetit oscilant, îngrășări și slăbiri frecvente (inclusiv cele provocate)
- flască generală
- sedentarism
- anemie, hipocalcemie, hipomagnezie, asimilare deficitară, în general
- îmbătrânire prematură
- uzură fizică
- vertij ameteți, incapacitate de efort fizic
- predispoziție spre somnolență și sedentarism
- fobii
- lipsă de voință

### **Contraindicații ferme:**

**Ischemie cardiacă, hipertensiune, hipertensiune cu tensiune oscilantă, accident vascular.**

#### **Epilepsie**

**Boli psihice grave (se fac la indicația și sub supravegherea medicului).**

#### **Stări de ebrietate sau după consum de alcool.**

**La persoanele cu boli care se manifestă acut, cu vitalitate scăzută, în convalescență, această aplicație se face doar cu avizul medicului.**

### **Precauții:**

Este bine ca persoanele care au probleme la adormire să nu facă acest duș seara înainte de culcare.

Nu se recomandă folosirea zilnică, pe perioade lungi a dușurilor alternative cu variații bruște de temperatură.

Folosirea acestor dușuri pentru dinamizare atunci când deja suntem într-o stare de epuizare nu este deloc de dorit, deoarece nu face decât să biciuiască artificial un corp care are nevoie de odihnă.

### **Spălările**

Sunt aplicații în care masajul este combinat cu efectele apei. Pentru spălări avem nevoie de apă și de o pânză de cânepă (nu foarte aspră) sau, în cazul în care pielea este foarte sensibilă, de un burete natural (lufă).

Spălările sunt o excelentă metodă de călire și înfrumusețare naturală a corpului. În general se fac cu apă la o temperatură mai scăzută, rece (17-22 grade Celsius) sau răcoroasă (22..34 grade Celsius). Cel mai frecvent este folosită apa rece.

Spălările se fac pe tot corpul în cada de baie. De obicei nu se folosește săpun de cât pentru zonele unde este strict necesar (sub braț, pe anumite porțiuni ale spatelui, pe antebraț) pentru a nu degresa pielea și a evita punerea sa frecventă în contact cu substanțele chimice conținute de săpun, care nu întotdeauna au, mai ales la o folosire îndelungată, efecte benefice asupra pielii.

## **Descriere**

Procedura durează în medie 3-5 minute și constă în frecarea energetică a corpului cu pânza de cânepă (sau cu buretele) îmbibată periodic cu apă începând de sus în jos și de la stânga la dreapta. Frecarea nu trebuie să fie nici prea insistentă, dar nici lipsită de energie; apa trebuie îmborsătată mereu; pielea sub acțiunea concertată a apei și a ștergerii trebuie să capete o culoare roz-rumenă. Se insistă în mod special pe frecarea coapselor, a feselor, a taliei. În zona pieptului mișcările vor fi mai blânde, iar afluxul de apă rece va fi sporit.

După frecarea întregului corp se face o ultimă clătire foarte rapidă, cu multă apă.

După ce am terminat clătirea corpului, ne tamponăm (nu ne ștergem) cu un prosop uscat, după care ne îmbrăcăm, chiar dacă mai simțim pielea puțin umedă. În continuare facem mișcări ușoare pentru a ne încălzi.

La câteva minute după procedură (în cazul în care a fost făcută corect) vom sesiza o stare de căldură plăcută, de dinamizare, de eliminare a energiilor nocive, stagnante din corp.

Această aplicație are efecte dinamizante, modelatoare și purificatoare deosebite. Are calitățile de rapid, aspru<sup>1</sup>, fierbinte (efectul rubefiant care apare este remarcabil). Combate eficient manifestările dizarmonioase produse de excesul calităților de lent, moale, rece.

## **Indicații:**

- celulită și vergeturi - are efecte cu totul remarcabile, mai ales dacă se insistă zilnic 1-2 minute pe zonele afectate

- îngroșarea taliei
- îngroșarea picioarelor

- sedentarism

- obezitate

- flascăitate generală

- circulație slabă la extremități - se va insista zilnic la frecarea zonelor care sunt cele mai afectate

- somnolență, onirism

- accese

---

<sup>1</sup> Calitatea de aspru moderat și inteligent folosită are un efect modelator foarte eficient și foarte rapid.

## ***Contraindicații***

Dacă temperatura apei este atent reglată nu există efecte adverse. Temperatura apei indicată pentru persoanele cardiace, care au diverse boli circulatorii, infecțioase acute este temperatura de indiferență - 34-35 de grade Celsius.

***În stările de slăbiciune extreme, de convalescență, de febră intensă, se renunță la această terapie.***

## ***Precauții:***

Dacă veniți din frig, dacă spațiul în care efectuați aplicația nu este suficient încălzit, renunțați momentan la aceasta.

Femeile cu fragilitate capilară vor aplica cu multă atenție, fără a exagera mișcările de frecare, această procedură. Aceeași indicație este valabilă pentru femeile cu varice în fază incipientă. În cazul în care varicele au apărut deja, se va evita frecarea zonei respective.

În cazul în care pielea este uscată, se va unge corpul periodic (o dată pe săptămână, sau la trei zile, sau o dată pe zi, după necesități) cu un ulei sau un unguent.

## **APLICAȚII ÎN CADRU NATURAL**

### **CĂLCATUL PRIN IARBĂ UDĂ**

Este un exercițiu de masaj la nivelul tălpilor și, în același timp, de călire.

Procedura durează un timp cuprins între un sfert de oră și trei sferturi de oră, timp în care se face o plimbare prin iarba udă de după ploaie sau pe rouă, dimineața. După trecerea timpului acordat procedurii picioarele vor fi încălțate cu șosete curate și uscate. După care se va continua plimbarea pentru încălzire.

Este necesar ca atât timp cât este menținut contactul picioarelor cu iarba udă să nu stăm pe loc, așa încât să fie stimulată circulația și să se realizeze încălzirea la nivelul picioarelor.

Impactul benefic al acestei proceduri este amplificat de rezonanța cu natura înconjurătoare, care-și va pune amprenta asupra psihicului și, în timp, asupra fizicului. Călcatul pe rouă, mai ales, amplifică puritatea, întinerește fizic și psihic, conferă vitalitate și prospețime.

Această procedură, care combină în egală măsură hidroterapia, cura de teren, și psihoterapia, are printre indicații:

- oboseala (intelectuală și psihică mai ales), stresul cronic
- sensibilitatea mărită la bolile infecțioase, sensibilitatea la frig și la umezeală

- arterita
- sedentarismul, somnolența
- îmbătrânirea prematură
- lipsa de rezistență la efort
- obezitatea, apetitul excesiv

Este o procedură care acționează în virtutea principiului rezonanței, punând ființa în comuniune cu anumite aspecte benefice din natură, mărind rezistența naturală, catalizând procesele de regenerare și purificare<sup>1</sup>.

## **CĂLCATUL PE DALE UDE SAU PE PIETRE UDE**

Îmbină efectul de călire cu cel de masaj și cu reflexologia plantară.

Este o procedură simplă care necesită un loc cu dale din piatră sau cu pietre de dimensiuni ceva mai mici și formă cât de cât regulată pe care să le stropim (noi, ploaia sau apa unui izvor sau pârâu). Pășirea pe aceste sușgeneris dispozitive de hidroterapie se face în pas vioi timp de 3-15 minute, în care ne vom relaxa pe cât posibil zona plantară (a tălpii) și cea a gambei.

Imediat după terminarea procedurii vom încălta picioarele cu șosete uscate și vom mai face câțiva pași pentru a ne încălzi.

Tainele acestei aplicații simple le veți afla bucurându-vă de ea. Printre indicațiile sale menționăm:

- sensibilitate la frig, circulație deficitară în zona picioarelor
- afecțiuni reumatice
- boli circulatorii la nivelul picioarelor: arterită, flebită, tromboflebită, varice
- sedentarism
- digestie slabă, lipsă generală de tonus

## **CĂLCATUL PRIN APĂ PÂNĂ LA GENUNCHI**

Este o procedură care acționează prin mișcarea fizică, prin efectul termic al apei, dar mai ales prin masajul natural făcut de apă zonei inferioare a picioarelor.

Și aceasta este o tehnică de călire. Nu există pentru ea restricții în ceea ce privește temperatura apei, Kneipp chiar precizează că "cu cât apa este mai rece, cu atât este mai bine". Condiția este ca imediat după această procedură să putem introduce picioarele în încălțăminte uscată pentru a le putea încălzi.

---

<sup>1</sup> Este un proces care se desfășoară aidoma celui de sugestionare benefică sau de obținere a efectului placebo (care și el nu este altceva decât auto-sugestie), în care "motorul" este capacitatea sufletului, minții și trupului de intra în rezonanță (comuniune) cu un anumit aspect benefic sugerat de o formulare, de o imagine sau acțiune făcută.



Durata acestui procedeu este de minim 10 minute pe zi, maximul fiind de 1/2 de oră.

Este de la sine înțeles că apa trebuie să fie nepoluată, curată, fără obiecte care să rănească zona plantară. Este în egală măsură recomandată apa de izvor, de mare sau a unui lac puțin adânc, deși se va observa că fiecare cadru în care este efectuată procedura modulează specific efectele.

Efectele gimnasticii picioarelor și ale hidro-masajului realizat sunt remarcabile:

- rezolvarea (după un timp constant acordat acestei cure) a unor tulburări circulatorii

- ameliorarea considerabilă a flebitei, tromboflebitei și a varicelor

- modelarea picioarelor - conturarea formei lor și definirea musculaturii

- diminuarea țesutului adipos (în zona picioarelor mai ales)

- detensionarea zonei gambelor, eliminarea durerilor la acest nivel

- combaterea crampelor musculare, mărirea rezistenței la frig

## CĂLCATUL PE ZĂPADĂ

Este o procedură de călire forte, care permite mai ales o adaptare a organismului la rigorile anotimpului rece.

Condițiile de efectuare a acestei proceduri sunt:

- să avem la dispoziție zăpadă curată, proaspătă (adică să nu fie bătută și înghețată)

- să avem încălțăminte călduroasă, care să permită încălzirea rapidă

- afară să nu fie vânt puternic, aspru, care să ne înghețe în scurt timp picioarele

- să nu exagerăm.

Timpul de mers prin zăpadă la început nu va fi mai mare de 2-3 minute, timp în care în nici un caz nu trebuie să stăm pe loc, ci din contră, să ne mișcăm în pas vioi. Treptat acest timp va putea fi mărit la 5 minute, chiar și mai mult, dar cu mare atenție să nu apară degerături, deficiențe circulatorii, răcirea prea accentuată a membrelor inferioare (aceste probleme apar pe fondul lipsei de atenție și a capacității de conștientizare a corpului intim combinate de obicei cu bravada). Imediat după procedură se încălță piciorul și se continuă mersul, accelerând pasul și rulând toată talpa, așa încât să reîncălzim rapid picioarele.

Este un procedeu recomandat pentru:

- evitarea degerăturilor, a neplăcerilor cauzate de frig

- diminuare sensibilității la bolile sezonului rece

- eliminarea spaimii de mișcare, de efort susținut

- întărirea voinței și a încrederii în forțele proprii

- micșorarea sensibilității la dureri de orice fel

- normalizarea somnului

- dinamizarea proceselor metabolice.

## **ROSTOGOLITUL PRIN ROUĂ**

Este un procedeu purificator cu valențe magice care conferă femeii limpezime și prospețime din roua de dimineață.

Procedeu se efectuează dimineața devreme, în locuri nepoluate, necirculate.

Corpul complet gol se rostogolește timp de 2-3 minute prin rouă. Apoi se pun hainele uscate, se fac exerciții dinamice pentru încălzire. După 30 de minute se poate relua procedura.

Eficiența acestei modalități este direct proporțională cu entuziasmul și deschiderea sufletească.

Principalul efect al procedurii este acela de a conferi corpului femeii strălucire. În rest, vă lăsăm surpriza de a descoperi și celelalte efecte prin practică.

Vă urăm succes!

## **THALASOTERAPIA**

Sub aceste nume este cunoscută cura externă și internă cu apă de mare. Numele său vine de la cuvântul "thalasa", care în limba greacă înseamnă mare.

În această lucrare ne vom referi pe scurt la acțiunile acestei terapii utilizată extern.

Încă de acum câteva mii de ani, de pe vremea vechilor greci, au fost clasificate băile de mare în: reci și calde. Efectul băilor reci era considerat a fi cel de călire, în timp ce cel al băilor calde era de detensionare, de regenerare.

Având în vedere faptul că este mai dificil să influențăm temperatura mării, vom lua mai puțin în considerare efectul termic al apei de mare și ne vom concentra mai mult pe celelalte efecte.

### **Băile de mare**

#### **Descriere**

Sunt întotdeauna sunt însoțite de mișcare. Nu vom recomanda acum câteva mișcări rigide pe care să le efectuați în cadru marin (care de altfel predispune la spontaneitate), ci vom sublinia câteva efecte ale băilor de mare de care merită să beneficiați:

◆ efectele de masaj se manifestă mai ales în zilele în care marea este mai agitată. Puteți să vă bucurați de o ședință completă de masaj marin expunându-vă corpul bătăii valurilor, schimbând orientarea lui așa încât să permită o acțiune completă, asupra fiecărei laturi a corpului. Puteți să și

variați intensitatea și felul masajului mergând în locurile în care valurile se sparg sau în care încep să se spargă.

◆ efectul presiunii hidrostatice se manifestă mai ales în zona inferioară a corpului, asupra cavității abdominale în special, ceea ce va determina modelarea zonei abdominale și a taliei, dar și o îmbunătățire a proceselor de digestie și de eliminare.

◆ efectele mișcării în apă (când corpul este în imersiune) sunt remarcabile datorită rezistenței mari pe care o opune apa la mers. Efortul de a merge prin apă este evident mai mare decât pe uscat, solicitând grupe musculare care de obicei sunt mai puțin solicitate, ceea ce va favoriza modelarea rapidă a corpului.

◆ efectele chimice ale apei vor fi resimțite fără să fie nevoie să o bem, ea acționând direct la nivelul pielii<sup>1</sup> și prin piele (fiind absorbită prin circulația periferică);

◆ efectele de masaj ale apei de mare asupra picioarelor sunt remarcabile în cazul în care se fac plimbări prin apă până la genunchi.

### ***Durata băii de mare***

Este în funcție de temperatura apei. Orientativ precizăm că la temperaturi între 15 și 17 grade Celsius durata nu trebuie să fie mai mare de 3-5 minute; la temperaturi de 17-22 de grade Celsius durata este de 10-15 minute; peste 22 de grade nu există alte restricții decât cele ale bunului simț. Aceste temperaturi și acești timpi sunt orientativi, senzația de confort termic fiind cea mai importantă. Mișcarea vioaie în apă poate suplini deficitul de căldură. Dacă apare senzația de frig, constricția pielii (pielea de găină), învințirea ușoară a pielii veți ieși imediat din apă, indiferent de considerațiile termice. Pentru a vă încălzi rapid vă veți freca energic cu un prosop ceva mai aspru și veți face mișcare. Băile nu se fac în general în zile fără soare sau cu vânt puternic deoarece fac imposibilă încălzirea.

### ***Indicații:***

- sedentarism
- varice, tulburări circulatorii la nivelul picioarelor - se recomandă mersul prin apă până la genunchi
- celulită, vergeturi - băi complete și masaj în bătaia valurilor
- obezitate, îngroșări ale taliei și membrelor - băi complete, înot
- tulburări produse de uzura fizică și psihică
- stres cronic
- depresie

---

<sup>1</sup> Este cunoscut faptul că sub acțiunea apei de mare rănilor, cel puțin cele superficiale, se vindecă mult mai ușor, inflamațiile cedează de 2-3 ori mai repede, unele dermatoze, reacții cutanate dispar. Există însă și afecțiuni ale pielii la care nu este indicată apa de mare, motiv pentru care înainte de a recurge la această terapie este bine să consultați medicul.

## BALNEOFITOTERAPIE

### Descriere

Baia fitoterapeutică are multiple roluri, efectul său terapeutic exercitându-se pe diferite căi:

- prin preluarea principiilor active prin piele și introducerea lor în circuitul sanguin periferic. Pot fi astfel preluate principii active ale unor plante antiinflamatoare, stimulante, calmante, care modifică metabolismul general și cel local, care vor fi transportate pe calea cea mai scurtă până la locul afectat. Pentru ca această preluare de principii active la nivelul pielii să se facă eficient se recomandă punerea în amestecurile de baie și a unor plante cu un ușor efect rubefiant sau a unor uleiuri volatile cu acest efect.

- prin inhalarea de vapori de plantă aromatică - este indicată mai ales pentru a obține un efect calmant, reconfortant, antialgic, hipnotic. Se folosesc pentru aceasta bineînțelese plante aromatice, care vor fi puse într-o apă de baie ceva mai caldă pentru a facilita evaporarea uleiurilor volatile.

- prin influența subtilă bioenergetică - are efecte asupra întregii ființe. Folosirea acestui efect bioenergetic face posibilă revitalizarea rapidă, deblocarea energetică, purificarea pacientului. Pentru ca această metodă să aibă efect trebuie ca plantele folosite să macereze la rece timp de 24 de ore, fără a încălzi apoi maceratul obținut și fără a-l pune în contact cu lichide fierbinți. Maceratul se pregătește din timp, din plante vitale, astfel încât să nu stea la macerat mai mult de 24 de ore, dar nici mai puțin.

### Modul de pregătire al băii

Se macină plantele fin cu o râșniță (300-1500 gr. de plantă pentru o cadă cu capacitatea de 200 de litri), se pun la înmuiat într-o găleată sau un vas cu capacitatea de 10 litri, plin cu apă. Se lasă o zi și o noapte după care se filtrează maceratul, restul de plantă se pune la infuzat. Infuzia se face în 3-4 litri de apă, care după ce a dat în clocot se scoate de pe foc, adăugându-se apoi planta folosită anterior la măcinat. Se lasă la infuzat timp de 15-20 minute, după care se filtrează, adăugându-se în apa de baie. Maceratul la rece filtrat anterior se adaugă la sfârșit, când apa de baie și infuzia s-au omogenizat, temperatura apei din cadă nedepășind 35 de grade Celsius. Potrivirea temperaturii apei de baie se face la sfârșit, adăugându-se doar apă caldută, niciodată clocotită sau cu o temperatură peste 40 de grade Celsius.

Plantele proaspete se zdrobesc înainte de a fi folosite. Atunci când într-un amestecă avem atât plante uscate, cât și proaspete, vom dubla cantitatea de plantă proaspătă. De exemplu, dacă avem într-un amestec o

parte rostopască, adică 200 de grame de pulbere de plantă uscată, atunci în amestecul nostru vom pune 400 de grame de plantă proaspătă bine zdrobită și mărunțită, fără a modifica celelalte proporții. În amestecurile de plante folosite în stare proaspătă dublăm pur și simplu cantitatea la fiecare plantă în parte.

**Atenție:** Apa și plantele de baie NU se refolosesc!

Rețetele pentru tratarea fiecărui tip de deficiență în parte le vom menționa tabelar la hidroterapia pentru fiecare segment în parte.

---

## Capitolul 6

# MASAJUL - terapie de bază pentru armonizarea și conștientizarea corpului feminin

---

### NOȚIUNI GENERALE DESPRE MASAJ

Masajul este un procedeu care, privit global, este foarte complex atât ca acțiune, cât și ca modalități practice de aplicare.

Efectele sale sunt manifestate pe mai multe niveluri.

**La nivel fizic** acționează în primul rând asupra pielii, musculaturii, articulațiilor și a ligamentelor. În contextul acestei lucrări sunt foarte importante efectele de tonifiere a pielii, de modelare a structurii fizice prin eliminarea țesuturilor de prisos. Pe un alt nivel de profunzime masajul acționează prin stimularea și armonizarea activității organelor interne. Multe din femeile care au făcut cure intensive de masaj și de auto-masaj au relatat că au avut surpriza să constate că digestia s-a accelerat, constipația sau balonarea a dispărut, vechile indigestii cu care se obișnuiseră au avut o aparentă agravare pentru ca apoi să dispară complet, etc. Toate acestea au avut drept fericit efect reglarea armonioasă a greutății, eliminarea mai facilă a grăsimii de prisos, întărirea musculaturii, mărirea vitalității pe ansamblu.

**La nivel psihic**, masajul a avut ecouri a căror profunzime a fost condiționată în principal de:

- intensitatea, durata și frecvența cu care a fost făcut masajul
- gradul de concentrare al atenției pe perioada masajului
- zona în care a fost făcut masajul

Intensitatea, durata și frecvența cu care a fost făcut masajul au arătat că, pe măsură ce a fost făcut mai des, cu intensitate mai mare și în ședințe mai lungi, acest procedeu a influențat mai mult psihicul, în sens armonizator.

Gradul de concentrare al atenției pe perioada masajului se referă nu atât la atenția persoanei care masează (deși și ea are o mare importanță), cât mai ales la atenția persoanei masate. O atenție mai bună înseamnă o conștientizare mai bună a deblocărilor emoționale care apar și, prin urmare,

o grăbire considerabilă a procesului de armonizare pe toate nivelurile.

Zona în care se efectuează masajul este foarte importantă. S-a observat că zona sânilor este cea mai sensibilă, sensibilitatea descrescând de sus în jos. Astfel masajul taliei va genera "ecouri" psihice mai puțin intense (sau în tot cazul mai puțin conștientizate) decât cel al sânilor, masajul coapselor va genera răspunsuri în plan sufletesc mai puțin intense decât cel al taliei, etc.

Observațiile făcute la numeroasele femei care au aplicat această procedură ne permit să afirmăm că masajul poate accelera și chiar debloca procesul de armonizare a psihicului. El ajută la (re)trezirea afectivității, la (re)dinamizarea și rafinarea senzualității, permite dobândirea unei încrederi mărite în propria ființă și propriul corp.

Prin masaj s-a ajuns la deblocarea unor probleme pe fond psihic (care grevau foarte puternic dezvoltarea armonioasă a unor practicante) cum ar fi: frigiditatea, apetitul alimentar exagerat, lipsa cvasitotală a interesului pentru propriul corp, delăsarea, etc.

**Asupra minții,** masajul are un efect deosebit de benefic prin deblocarea și armonizarea planului psihic (asigurând un fundal adecvat desfășurării proceselor mentale), prin îmbunătățirea prizei de conștiință asupra propriului corp (care va favoriza apoi procesul mentalizării inițiat cu scopul armonizării fizicului), prin eliminarea anumitor probleme la nivel somatic, care grevau dezvoltarea intelectuală armonioasă.

Mintea la rândul ei, la fel ca și psihicul, vine să susțină masajul prin adoptarea unei gândiri constructive, care să evoce și să anticipeze efectele profund benefice ale masajului. Vizualizarea plină de credință și forță a modificărilor benefice ale corpului care vor apărea în urma efectuării masajului, va face ca gândul să devină atât pentru cel masat, cât și pentru maseur o veritabilă unealtă, care va modela într-un mod inedit corpul, folosindu-se de integrarea practică dată de masaj.

### **Prin ce se distinge masajul făcut pentru armonizarea corporală a femeii de celelalte tipuri de masaj?**

În primul rând, prin rolul său, care este (în primul rând) acela de **modelare**. Acest proces de modelare pornește de la nivel fizic și continuă influențând pozitiv psihicul și mentalul. Din acest motiv este foarte importantă pe lângă tehnica de masaj folosită și atitudinea lăuntrică, atât a persoanei masate, cât și a maseurului. Focalizarea masajului și a puterii mentale asupra procesului de modelare, de transformare în bine a corpului va duce implicit la apariția mult mai rapidă a rezultatelor.

În al doilea rând, prin această procedură se urmărește în egală măsură **dinamizarea și armonizarea structurii fizice, cât și a celei psihice și mentale**. Se pornește de la premiza fundamentală că frumusețea unei femei este conferită atât de **formele sale corporale, cât și de strălucirea sa, de atitudinea sa corporală și interioară, de felul în care ea se simte și se poartă**. Masajul în acest context are printre principalele merite faptul că ajută

femeia să devină conștientă de propriul corp, de ea însăși.

Trebuie menționat faptul că mai mult de 70% din femeile care au urmat programele de înfrumusețare nu-și conștientizau aproape de loc corpul fizic. Puse să-și contracte și să-și relaxeze la voință anumite grupe musculare (cum ar fi mușchiul drept abdominal, mușchii oblici, sau musculatura coapselor, a gambelor, etc.) cele mai multe dintre ele s-au dovedit incapabile într-o primă fază de acest lucru. Este evident că nu poți să faci frumos un corp pe care nu îl simți, nu-l cunoști decât din poze și din oglindă și uneori nici de acolo.

Masajul de înfrumusețare pentru femei se mai distinge prin complexitatea proceselor pe care le angrenează. De exemplu, masajul cu preparate externe urmărește o gamă foarte vastă de procese: de la procesul de "hrănire" a pielii și a țesuturilor limitrofe din zona masată, până la cel de accelerare a eliminării țesutului adipos în exces sau al destinderii globale cu ajutorul unor esențe aromate care sunt preluate de circulația sanguină periferică.

Masajul de înfrumusețare trebuie aplicat foarte atent așa încât să satisfacă chiar anumite necesități senzitive ale femeii, cu scopul de a o ajuta să-și clarifice, să-și rafineze percepțiile globale asupra corpului.

Pe parcursul descrierii practice a procedurilor de masaj vom puncta particularitățile *masajului de înfrumusețare* care, vom vedea, apelează la o gamă destul de vastă de proceduri.

## PRINCIPALELE MODALITĂȚI DE MASAJ

### MASAJUL USCAT

#### *Eflurajul*

Este numit și masajul-mângâiere. El se realizează cu toată suprafața degetelor și cu palma, care apasă foarte ușor (ca o adiere) zona masată. Se efectuează mișcări uni-sens, lungi, line, toate îndreptate spre zona cardiacă. Eflurajul se poate face cu ambele mâini deodată sau cu mâna stângă și dreaptă alternativ

Este folosit pentru încălzirea structurii, pentru (re)familiarizarea pacientei cu masajul.

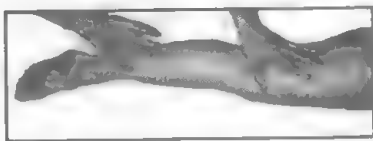
Această primă procedură ajută maseurul să identifice tipul de piele și structura pacientei, ceea ce va ușura alegerea tipului optim de masaj.

Presiunea asupra pielii se crește foarte gradat, la fel și viteza de realizare a mișcărilor.

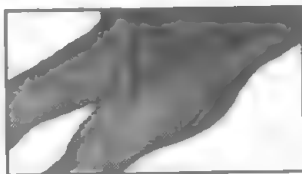
Nu se va insista prea mult pe o singură zonă cu eflurajul și se va adapta presiunea palmei după tipul de piele, așa încât să nu apară stări de jenă, durere, usturime, etc.



Atunci când vă automasați și nu vă simțiți prea îndemânică este bine să insistați mai mult pe faza de efluraj până vă obișnuiți cu atingerea pielii.



Efluraj cu ambele mâini,  
alternativ - masaj



Efluraj cu ambele mâini,  
alternativ - automasaj

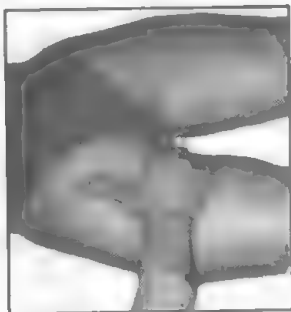
### ***Fricționările***

Se fac cu degetele, mai rar cu palma întreagă (pe suprafețe suficient de mari ca să permită acest lucru).

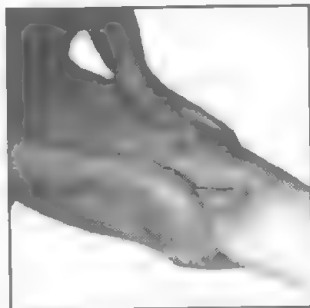
Pielea este apăsată uniform cu degetele care nu freacă superficial pielea, ci mobilizează un fragment de piele atât cât permite elasticitatea acesteia și masează țesuturile în profunzime.

Atunci când mișcările de fricționare sunt realizate lent, în profunzime, favorizează detensionarea, aprofundarea relaxării musculare, eliminarea tensiunilor și contracturilor.

Atunci când mișcările de fricționare sunt realizate rapid, energic stimulează circulația, grăbesc procesul de eliminare a toxinelor, a apei din țesuturi.



Fricționare făcută cu degetul mare - masaj



Fricționare făcută cu degetul mare pentru  
definirea conturului genunchiului- automasaj

### ***Frământarea (petrissage-ul)***

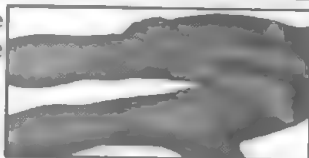
Se realizează după o încălzire prealabilă a țesutului cutanat și muscular cu primele două mișcări de masaj prezentate anterior.

Se aplică pe țesuturile moi, care sunt prinse cu ajutorul palmei, apoi ridicate, strânse (ca și cum am storce) și apoi presate de planul osos dur.

Mai plastic exprimat: se frământă pielea și mușchii ca și cum am

frământa aluatul de pâine: se prinde o cută, se ridică, se strânge, apoi se presează și iarăși se ridică, ș.a.m.d.

Frământare - faza de  
prindere - masaj



## Ciupirile

Se realizează după ce în prealabil a fost "încălzită" pielea prin **efleuraj** și prin **fricționări**. Se aplică doar acolo unde există un strat de piele suficient de gros ca să permită efectuarea acestei manevre fără durere.

Pielea și țesutul gras subcutanat se prind între degetul mare și cel arătător, sunt trase energic (fără a se ajunge la durere însă) după care sunt eliberate brusc prin desfacerea celor două degete cu care am prins.

Mișcările de ciupire sunt rapide, intense, dar controlate.

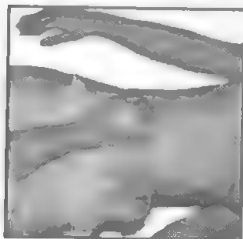
Sunt vizate mai ales zonele în care urmărim eliminarea stratului gras și definirea musculaturii.

Pe măsură ce locul este "încălzit" mișcările vor fi mai intense și mai puternice.

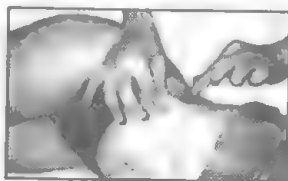
Un foarte bun indiciu pentru a vedea când este atins scopul acestei manevre este acela al înroșirii pielii. Cu cât aceasta (înroșirea) este mai vizibilă, cu atât procedura a fost mai intens și mai corect aplicată. Înroșirea și încălzirea nu sunt un indice relevant pentru cele care au prin constituție o piele fierbinte și care se înroșește foarte ușor<sup>1</sup>.

Atunci când apar echimoze (vânătăi) înseamnă că manevra a fost prea puternică și trebuie diminuată ca intensitate. Există și cazuri în care pielea este foarte fragilă și aceste echimoze se produc la cel mai neînsemnat contact. Soluția este în acest caz ca mișcările să fie mai puțin dure (adică strângerea degetelor arătător și cel mare să fie mai slabă) și mai rapide și/sau să se recurgă și la alte forme de masaj energetic.

Este un procedeu care aplicat suficient de mult timp tonifică țesuturile, le face ferme și tari. Ajută, de asemenea, la conturarea taliei și a segmentelor inferioare, la definirea armonioasă a musculaturii.



Ciupire realizată pe zona  
abdominală - masaj



Ciupire realizată pe zona  
taliei - masaj



Ciupire realizată pe  
zona taliei - automasaj

<sup>1</sup> Este vorba de structurile de tip PITTA.

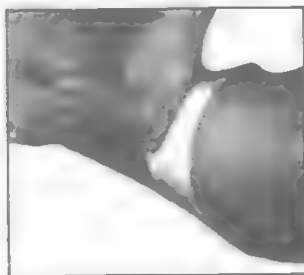
## Tragerile

Sunt cumva asemănătoare cu **ciupirea**. Diferențele sunt că:

-degetul mare nu face presiune doar cu arătătorul, ci cu toate degetele strâns lipite între ele.

-mișcarea este mult mai lungă și mai lentă ca la **ciupire**

-este o masare care acționează mai în profunzime decât ciupirea, masa de țesut subcutanat deplasată fiind mai mare.



Trageria realizată la nivelul  
taliei - automasaj

-degetele după tragere nu se destind brusc ca la ciupire, ci dau drumul lent pielii să revină la normal.

Manevra necesită o mai bună "încălzire" a pielii, care să permită o mișcare de tragere cât mai amplă și fără dureri. Nu este o manevră în forță, fiind făcută atât cât permite elasticitatea țesuturilor.

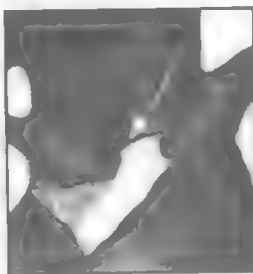
Dacă presiunea pe degetul mare nu este uniform realizată (adică pe întreaga lui suprafață, nu punctiform) se pot produce învinetiri ale pielii.

## Pensările

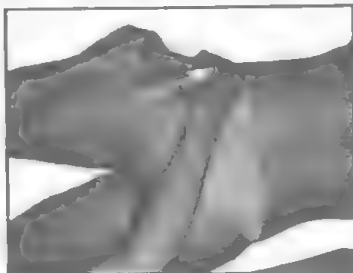
Sunt similare cu tragerile, având în plus o mișcare de torsiune.

Prin această mișcare se acționează mai intens asupra straturilor superficiale.

Și această manevră necesită o bună încălzire în prealabil. Este bine să fie făcută după tragere. Forța mișcării de torsiune va fi mărită foarte gradat.



Manevra de pensare realizată la nivelul  
abdomenului - automasaj



Manevra de pensare - masaj

## Mersul în cută

Se face atunci când avem o suprafață mai mare de masat.

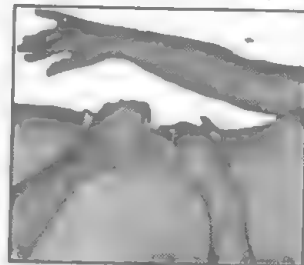
Se prinde o cută între degetul mare și cel arătător, se trage ușor, după care este propagată în lungime. La primele mișcări cuta prinsă trebuie să fie

mai mică, mobilizarea unui volum prea mare putând produce dureri. Pe măsură ce zona este încălzită volumul de țesut mobilizat va fi mărit.

Este o mișcare ce stimulează mult circulația sanguină și, în cazul în care este făcută corect și gradat, produce o relaxare a musculaturii.



Mersul în cută  
periombilical -  
automasaj



Mersul în cută -  
masaj

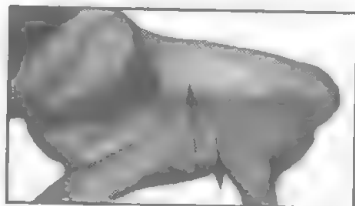
## Forfecările

Se fac pe zone încălzite în prealabil prin celelalte manevre.

Întreaga suprafață a palmelor este pusă pe zona masată, urmărind prinderea între cele două palme a unei porțiuni de piele (între palme este o distanță de 2-3 cm.) care va fi supusă unei torsiuni, unei forfecări.

Această manevră acționează în profunzimea țesutului cutanat, favorizând eliminarea depozitelor adipoase și a grăsimii de prisos. Este eficientă pentru eliminarea celulitei.

Se fac mai mult pe porțiunea membrelor inferioare, mai puțin pe alte segmente.



Forfecare - masaj

## Cum decurge o ședință completă de masaj?

Întotdeauna masajul va fi făcut într-un loc suficient de călduros și liniștit, care să permită persoanei masate să se relaxeze cât mai profund, fără să fie deranjată de temperatură sau de alți stimuli perturbatori.

Masajul va începe printr-o destindere totală a pacientei, care va urmări să relaxeze conștient fiecare grupă musculară (vezi relaxarea completă din capitolul privitor la posturile corporale). Apoi pacienta va urmări să se detensioneze cât mai mult psihic, eliminând gradat toate gândurile nocive, perturbatoare, stresante. O aprofundare a relaxării se poate face și prin efleuraj, care va fi realizat, foarte ușor, lent, cu mișcări lungi, învăluitoare.

Apoi intensitatea efleurajului va crește (adică va fi mărită presiunea palmei pe piele și viteza mișcărilor) cu scopul de a încălzi corpul pentru

următoarele manevre.

De la efleuraj se trece la fricționări ușoare, fiind masate în această fază mai ales zonele care interesează în mod direct procesul de înfrumusețare.

În general, la masajul de înfrumusețare principalul scop nu este relaxarea (deși este o condiție prealabilă necesară pentru realizarea unui masaj eficient), ci mai ales stimularea anumitor zone din corp (cum ar fi zona taliei, a feselor sau zona adiacentă genunchilor) pentru a stimula și direcționa procesele de transformare. Următoarea etapă din masaj - fricționarea - va urmări fie o detensionare suplimentară a mușchilor și o aprofundare a relaxării anumitor segmente, fie o stimulare pentru a grăbi procesele de modelare a corpului. De cele mai multe ori cele două tipuri de fricționare (de detensionare și de stimulare) urmează unul după celălalt, trecerea făcându-se gradat.

Așadar, după un efleuraj de minim 5 minute (în unele cazuri poate ajunge și la 20 min. - 30 de minute) urmează fricționarea, mai întâi lentă, profundă, apoi din ce în ce mai rapidă. Ideal este ca cele două tipuri de fricționare să dureze minim 5 minute fiecare. Etapa energetică va fi mai îndelungată, ea având un efect modelator intens.

Această "introducere" prin efleuraj și cele două tipuri de fricționare uneori este suficientă pentru o ședință de masaj, mai ales dacă persoana în cauză nu este obișnuită cu acest tip de procedură și nu reușește să se detensioneze fizic și psihomental (ceea ce face ca celelalte manevre să fie mai dificil și uneori chiar dureros de realizat). De obicei însă este bine să se continue cu măcar una din celelalte manevre executate în ordinea în care au fost descrise anterior.

Modul, intervalele de timp la care sunt alternate celelalte manevre este deja o chestiune mai mult de bun-simț, adaptarea trebuind să se facă de la caz la caz.

### ***Cum decurge o ședință completă de automasaj?***

În cazul automasajului lucrurile se desfășoară oarecum diferit față de masaj, aceasta deoarece singura forță și experiență sunt cele proprii, iar puterea și îndemânarea unei femei, cel puțin în primă fază, nu se pot compara cu cele ale unui maseur profesionist.

Iată câteva idei folositoare pentru aplicarea automasajului:

-relaxarea anterioară masajului va trebui să fie cât mai profundă și conștientă. În timpul efectuării manevrelor de masaj o mare parte a atenției va fi mobilizată asupra mișcărilor, relaxarea rămânând în plan secund. Acest lucru este dezavantajos deoarece pierzând priza de conștiință asupra relaxării, musculatura se rigidizează, făcând anevoios și inefficient masajul. În același timp, dacă este menținută constant atenția către procesul de detensionare, automasajul poate deveni un mare avantaj, deoarece putem

simți direct prin atingere gradul de relaxare musculară, autoreglându-ne astfel tonusul<sup>1</sup>.

-înainte de a face auto-masajul trebuie să ne stabilim cu claritate zonele pe care le avem de masat, pentru a ne putea doza cât mai bine eforturile. Apar cazuri, de exemplu, când un picior este în mod constant foarte bine auto-masat, pe când celălalt, din cauza oboselii, tot în mod constant este masat mai neglijent. Rezultatul este că după o săptămână primul va arăta mult mai bine conturat și definit decât al doilea, creând o disproporție destul de evidentă.

Deci, înainte de masaj ne evaluăm forțele și, în funcție de această evaluare, ne vom doza efortul, așa încât să putem masa simetric și uniform diferitele părți ale corpului.

-un aspect care poate părea hilar, dar care poate greva eforturile pe care le depunem în sensul armonizării, este acela al apariției disperării și/ sau exasperării în timpul masajului. La multe din femeile care au urmat un program sistematic de armonizare a apărut, paradoxal - după mai mult timp de auto-masaj, sentimentul că structura lor fizică este mult mai dizarmonioasă decât s-ar fi așteptat. Sub impactul psihologic al acestei "stupefiante constatări" relativ multe femei au început fie să se lamenteze interior, reducându-și nejustificat eforturile, fie să se automaseze cu dușmănie, producându-și dureri sau chiar vânătăi. Pentru a nu apărea asemenea situații este bine de știut că există puține femei care după două săptămâni de masaj intens (adică minim o oră pe zi, focalizat pe o singură zonă: talie sau sâni, sau fese, sau coapse, etc.) să nu se transforme vizibil. Așadar avem toate motivele să ne păstrăm calmul și să facem eforturi sistematice.

-fiecare manevră de automasaj în parte va fi studiată și asimilată gradat, fără să apară pretenția absurdă de a cunoaște și aplica foarte eficient toate metodele încă de la început.

## **MASAJUL CU DIFERITE SOLUȚII EXTRACTIVE**

Folosește o parte din mișcările de la masajul uscat, în principal efleurajul și fricționarea. Soluțiile de masaj facilitează "curgerea" palmelor pe corp, mișcările devenind mai line, mai plăcute. În aceste condiții este favorizată apariția efectelor de relaxare; în același timp masajul de stimulare, care este cu predilecție folosit la programele de înfrumusețare, devine mai blând, mai plăcut și mai ușor de "suportat", chiar și de femeile cu o sensibilitate tactilă excesivă.

Pe lângă stimulările tactile agreabile care se obțin prin folosirea

---

<sup>1</sup> Automasajul este o metodă foarte eficientă de conștientizare a corpului fizic și bioenergetic, cunoaștere care este un ajutor foarte prețios în abordarea posturilor corporale din programul de armonizare, în corectarea poziției corporale în timpul zilei. Automasajul este chiar o cale eficientă de îmbunătățire a performanțelor obținute cu exercițiile posturale și de respirație.

preparatelor de masaj, există o serie de alte efecte, locale și generale, obținute prin preluarea de către circulația sanguină periferică a unor substanțe (principii active) din soluțiile folosite. Aceste substanțe acționează pe multiple căi în organismul uman, ducând la accelerarea proceselor de modelare și de transformare ale corpului, la rezolvarea anumitor afecțiuni cu caracter general sau local.

Soluțiile folosite pot fi împărțite în:

- grase
- apoase
- hidroalcoolice

### ***Soluțiile grase***

Pentru prepararea soluțiilor grase (**emoliente**) este folosit ca suport uleiul vegetal natural sau untul. Există și alte suporturi nenaturale (lanolina, vaselina ș.a.) pe care însă nu le recomandăm datorită faptului că nu au o valoare terapeutică comparabilă cu cea a produselor similare naturale.

Uleiurile vegetale este bine să fie obținute prin presare la rece, cele rafinate, prelucrate, "ameliorate" cu diferite ingrediente chimice de sinteză fiind mai puțin sau deloc recomandate. Există o mare varietate de uleiuri ce pot fi folosite în masaj; cele mai ușor accesibile sunt cele de floarea soarelui, de măsline, de soia, de rapiță, de porumb, de arahide. O categorie cu totul specială de uleiuri, mult mai scumpe, sunt cele obținute din sămburii unor fructe cum ar fi strugurii, merele ș.a., acestea fiind foarte valoroase din punct de vedere terapeutic și extrem de plăcute la masaj. O eficiență terapeutică cu totul aparte o are uleiul de germe de grâu, care are o serie de proprietăți reglatoare și stimulatoare ale activității celulare și endocrine care-l fac deosebit de valoros pentru masajul de înfrumusețare.

Dintre uleiurile mai accesibile cel mai neutru ca miros și foarte plăcut pe pielea este uleiul presat la rece obținut din măsline.

### ***Soluțiile apoase***

Sunt denumite așa datorită faptului că au un conținut ridicat de apă (cca. 90%). În masaj, soluțiile apoase folosite cu predilecție sunt sucurile din fructe. Aceste sucuri se obțin prin stoarcere simplă (ca în cazul sucurilor de citrice), prin turboextracție (ca în cazul citricelor la care se urmărește și extracția parțială a uleiului volatil din coajă), prin centrifugare (ca în cazul sucurilor de mere, morcov, etc.), prin presare (sucul de struguri, de mere, etc.). La sucurile de fructe folosite pentru masaj nu se mai adaugă apă, deoarece ele sunt eficiente extern atunci când concentrarea principiilor active este maximă.

## ***Soluțiile hidroalcoolice (tincturile)***

Sunt soluții obținute din plante prin extracție în alcool. Tincturile pot fi obținute dintr-o singură plantă sau din mai multe (cum este cazul faimosului bitter suedez). În masaj nu este foarte recomandată folosirea soluțiilor alcoolice nediluate pe piele, deoarece o usucă, îi afectează metabolismul local, deranjează anumite sisteme naturale de autoprotecție. Pe de altă parte extractele alcoolice din plante au efecte terapeutice deosebite, fiind în anumite cazuri indispensabile.

Cea mai bună cale rămâne cea de mijloc - la femeile cu o piele de tip KAPHA, grasă, cu mult sebum soluțiile hidroalcoolice pot fi folosite și nediluate; la o piele de tip VATA, caracterizată de uscăciune, foarte sensibilă, cu tendință de crăpare nu vor fi folosite de loc soluții alcoolice nediluate, în timp ce la tipul PITTA folosirea acestor soluții se face cu moderație.

Pentru ca soluțiile hidroalcoolice să-și păstreze puterea curativă și după diluare este necesar ca ele să fie foarte concentrate, așa încât adăugându-le una, două sau chiar trei părți apă, ele să ajungă la o concentrație de minim 20%.

O altă soluție este înlocuirea acestor soluții cu infuzii obținute în 2 trepte mai concentrate față de cele obișnuite. Iată, pe scurt, cum se obține o asemenea infuzie:

- se pun 2-3 lingurițe de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșnița electrică de cafea) cu 100 ml. de apă caldă (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;

- după macerare se filtrează maceratul, iar peste pulberea de plantă rămasă după filtrare pun 100 ml. de apă fierbinte și se lasă la infuzat timp de 15-30 de minute;

- infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40 de grade Celsius) și apoi se combină maceratul anterior obținut;

## ***Câteva efecte ale soluțiilor de masaj***

### **Efectul astringent**

Este urmărit mai ales în cazul în care pielea este cu pori, grasă, în cazul în care țesuturile au o tendință accentuată spre flascăte. Așa cum arată și numele, efectul unui remediu a-stringent este acela de a-strânge, de a da, de a conferi soliditate, fermitate țesuturilor.

Soluții cu efect astringent sunt:

- sucurile (din pulpă și din pulpă cu tot cu coajă) de lămâie și de grepfrut

- sucul sau tinctura din coajă de rodie

- tinctura de coada racului (*Potentilla anserina*), salvie (*Salvia off.*), răchitan (*Lythrum salicaria*)



- decoctul de salcie (*Salix alba*).

Soluțiile astringente sunt folosite pentru combaterea celulitei, a flascății (sânilor, pielii de pe abdomen, fese, coapse), pentru închiderea porilor pielii.

### **Efectul emolient**

Este specific soluțiilor grase.

Soluțiile emoliente sunt recomandate persoanelor cu o piele uscată, care prezintă tendințe de crăpare (mai ales la frig).

Masajul cu soluții emoliente este recomandat și femeilor cu piele normală, după baie, deoarece majoritatea săpunurilor, soluțiilor de baie degresează pielea.

Soluțiile emoliente sunt uleiurile (de floarea soarelui, măsline, porumb, germeni de grâu) și unguentele pe bază de unt clarificat sau uleiuri vegetale.

Plante care potențează efectul emolient al uleiurilor sunt:

- ciuboșica cucului (*Primula off.*)
- semințele de in (*Linus usitatissimum*)
- nalba (*Malva sp.*)

### **Efectul hidratant**

Este utilizat la toate tipurile de piele, mai puțin cea grasă, seboreică sau cu țesut adipos în exces. Se consideră în lumea medical-cosmetică că o parte din vina apariției ridurilor, a îmbătrânirii pielii se datorează pierderii apei din țesuturi. Cremele și soluțiile (semi) lichide hidratante au efect de întreținere. Aplicarea acestor soluții în timpul masajului are un efect agreabil, reducând iritabilitatea pielii, elasticizând-o, creând o stare de confort.

Dintre plantele care favorizează hidratarea pielii menționăm:

- asmățuiul
- arnica
- gălbenelele

Toate aceste plante se folosesc sub formă de infuzie obținută în 2 trepte sau sub formă de tinctură diluată cu apă.

Dintre sucurile de legume și fructe cu efect hidratant le consemnăm pe cele de: caise, cartof, struguri, pepene galben, struguri, morcov, măr.

### **Efectul rubefiant**

Este utilizat pentru stimularea locală a circulației. Aplicarea pe piele a unei soluții rubefiante produce înroșirea și încălzirea zonei - semne specifice ale intensificării circulației. De asemenea, apar senzații ușoare (sau mai puternice, în funcție de cantitatea de substanță rubefiantă utilizată) de arsură și încălzire.

Substanțe naturale cu efect rubefiant sunt:

- făina și extractele de muștar alb, muștar negru, hrean
- unguentele cu extract de ardei iute
- extractele din untul pământului (*Thamus communis*)

Stimularea circulației locale este foarte utilă pentru a putea fi preluate cât mai repede alte substanțe utile (cu efecte astringente, tonice, stimuloare ale metabolismului celular).

### Efectul de stimulare a metabolismului celular

Apare la o serie de plante folosite empiric în cosmetică și medicină. La majoritatea plantelor nu au fost identificați cu precizie compușii chimici care au această acțiune asupra metabolismului celular, dar s-a constatat că masajul cu extracte din anumite plante duce la eliminarea celulitei, vergeturilor, a țesuturilor adipoase, stimulează procesele de refacere.

Iată câteva plante recomandate pentru acțiunile lor:

- coada calului - soluțiile și unguentele din această plantă au drept efect eliminarea vergeturilor, eliminarea celulitei<sup>1</sup>.

- tătâneasa (*Symphytum off.*) - are drept efect închiderea și vindecare rapidă a leziunilor, vindecarea estetică a cicatricilor. Accelerează procesele regenerative la nivel cutanat și favorizează vindecarea plăgilor vechi.

- crețșoara (*Alchemilla vulgaris*) - ajută la eliminarea vergeturilor

- iedera (*Hedera helix*) - combate celulita, ajută la eliminarea vergeturilor

- lemnul câinesc (*Ligustrum vulgaris*) - extractele din frunze și flori ajută la eliminarea celulitei

### Efectul tonic

Este un "rezumat" al tuturor proprietăților de până acum. Efectul de tonifiere este sinonim cu cel de "întărire", de creștere a rezistenței pielii în fața agnților externi.

Preparate tonice pentru masaj sunt:

- sucurile de lămâie, grepfrut, mere

- extractele de cătină, de măceșe

- unguentele complexe care conțin arnică (*Arnica montana*), gălbenele (*Calendula off.*), sânziene galbene (*Galium verum*)

- sucul de rădăcină de angelică (*Angelica archangelica*) și sucul de rădăcină de leuștean (*Levisticum officinale*)

---

<sup>1</sup> Pentru eliminarea celulitei se recomandă și un tratament intern cu crețșcă (*Spiraea ulmaria*/ *Filipendula ulmaria*), crețșoară (*Alchemilla vulgaris*), frunzele de viță de vie (*Vitis vinifera*) - se recomandă frunzele viței de vie cu strugurii roșii, coacăz negru (*Ribes nigrum*).

## ***Uleiuri aromatice***

O ultimă serie de preparate de masaj despre care vom vorbi în acest context sunt uleiurile aromatice. Cele mai semnificative efecte ale acestor uleiuri de masaj sunt cele psihice. Prin masajul cu uleiuri aromatice pot fi modulate foarte ușor trăirile din sfera psiho-mentală:

- prin masajul cu ulei natural de mentă, pelin, chimen este amplificată starea de luciditate, de claritate mentală, somnul devine mai conștient

- prin masajul cu ulei natural de lavandă, coriandru sunt stimulate procesele de detensionare psihică, sunt atenuate sau eliminate anumite inhibiții privitoare la corpul fizic

- prin masajul cu ulei natural de busuioc, fenicul este facilitată trăirea unor stări de decontractare euforică

- prin masajul cu ulei natural de scorțișoară, busuioc, coriandru este favorizată eliminarea anumitor inhibiții din plan afectiv și erotic

- prin masajul cu ulei natural de lavandă, portocal, mentă pot fi induse stări de relaxare profundă, poate fi eliminată insomnia, stresul, anxietatea

- prin masajul cu ulei natural de trandafir, busuioc, mentă poate fi rafinat erotismul, trăirile din sfera senzuală, pot fi eliminate fricile și angoasele

- prin masajul cu ulei natural de lămâie, cimbru este favorizată trezirea dinamismului lăuntric, a dorinței de acțiune.

Modularea trăirilor lăuntrice prin masaj cu soluții (uleiuri) aromatice este foarte facilă pentru cele ce cunosc sau intuiesc acțiunile acestor uleiuri și modul lor de combinare. Folosirea acestor uleiuri va fi făcută sinergic cu manevrele de masaj. Masajul de relaxare va fi corelat cu un ulei care favorizează relaxare. Un ulei care favorizează trăirea unei stări de expansiune în plan afectiv va fi corelat cu (auto)masajul zonei pieptului.

Folosirea preparatelor de masaj poate mări de câteva ori eficiența acestei proceduri și îi poate da un caracter mai complex.

Aplicarea procedurilor de masaj ținând cont de elementele prezentate, referitoare la manevrele specifice, la corelațiile între stimularea tactilă și planul afectiv, la folosirea unor soluții care au o influență locală și generală foarte puternică, va fi de natură să catalizeze procesul de înfrumusețare și de armonizare globală.

Masajul este cea mai rapidă procedură de modelare a corpului. Stabilizarea efectelor sale este făcută prin repetarea acestei proceduri cu consecvență, zilnic. O stabilizare și mai bună a efectelor se realizează aplicând celelalte terapii, ceva mai lente, dar care oferă perspective noi și foarte ample asupra procesului de transformare a femeii, pe toate planurile.

Pentru o ghidare simplă și rapidă prin aceste tehnici de masaj vă recomandăm ghidul tabelar.

---

## Capitolul 7

# HATHA YOGA, IZVOR DE SĂNĂTATE ȘI ARMONIE

---

HATHA YOGA este calea consonanței cu energiile subtile benefice ale Naturii, fiind bazată pe echilibrarea polarităților fundamentale ale ființei, a energiilor solare, masculine, Yang, (+) și lunare, feminine, Yin, (-). Ea urmărește stăpânirea cât mai perfectă a corpului, a simțurilor, controlul cât mai deplin al energiilor vitale, făcând astfel cu putință obținerea unei sănătăți depline, condiție indispensabilă oricărui proces de armonizare și elevare reală a ființei.

Referitor la HATHA YOGA, SWAMI VIVEKANANDA spune: "Pentru cel care o practică cu consecvență, HATHA YOGA este un veritabil dar divin care favorizează succesul în toate direcțiile. Corpul, psihicul și mentalul sunt instrumente pe care practica sistemului HATHA YOGA ne permite să le menținem sănătoase, puternice și pline de energie." În tratatul de YOGA GORAKSHA SAMHITA găsim următoarea afirmație: "Știința secretă a sistemului HATHA YOGA este scara pe care urcă repede cei care vor să atingă regiunile superioare ale căii spirituale ce conduce către SUPREMUL ABSOLUT."

HATHA YOGA se compune în special din acele practici și tehnici care au în vedere acțiunea asupra corpului fizic sau grosier. Dar întrucât acesta se află într-o strânsă legătură și interdependență cu corpul subtil energetic al ființei - pentru care el reprezintă învelișul exterior - descoperim că, în fapt, controlul deplin asupra corpului grosier afectează în mod direct și proporțional corpul subtil împreună cu manifestările sale specifice. Întrucât primul este o replică fidelă a naturii celui de-al doilea, ambele corpuri aflându-se într-o strânsă interdependență, rezultă că orice operare sau acțiune în interiorul sau exteriorul corpului fizic afectează imediat și corpul subtil energetic, reciproca fiind în mod egal valabilă.

Este ușor de înțeles, având în vedere toate aceste aspecte, de ce am ales câteva dintre procedeele specifice acestui sistem ca pârgii esențiale în

cadrul programului de armonizare VENUS.

Tehnicile sistemului HATHA YOGA, abordate în cadrul antrenamentului specific o perioadă adecvată de timp, vor conduce la purificarea corpului fizic, a NADI-urilor (canalelor subtile de energie) și a minții, fapt care va face cu puțință transformarea simultană a corpului, psihicului și minții în sensul amplificării acelor calități feminine minunate care conferă împreună frumusețea și farmecul specific unei femei armonioase.

### **Câteva recomandări preliminare pentru a acționa eficient prin intermediul procedeeleor de HATHA-YOGA:**

- nu se va mânca nimic cu minim 2 ore înainte de realizarea exercițiilor posturale și nici la 2 ore după încheierea ședinței de armonizare.

- mediul în care vor fi realizate procedeele de armonizare este bine să fie cât mai liniștit, astfel încât să evităm orice perturbare pe durata de timp afectată ședinței.

- îmbrăcămintea pe care o utilizăm pe parcursul ședinței este necesar să fie comodă și, dacă este posibil, realizată din materiale naturale (bumbac, mătase).

- întotdeauna ședința de lucru va fi începută printr-o stare de interiorizare și deconectare, pe cât posibil completă, de la grijile și preocupările exterioare, urmărind totodată evocarea în minte, cât mai clar, a idealurilor elevate și aspirațiilor de transformare pe care, ca femei, le nutrim.

- în timpul realizării pozițiilor corporale prezentate trebuie evitată distragerea atenției de gânduri perturbatoare, fiind necesară concentrarea cât mai fermă asupra corectitudinii execuției posturii, asupra dinamizărilor energetice și stării interioare specifice care apare (în cazul execuției corecte) la scurt timp după începerea exercițiului.

În continuare vom prezenta câteva modalități eficiente specifice sistemului HATHA-YOGA, care vizează menținerea sau dobândirea sănătății, armonizarea corporală și apropierea gradată de idealul de frumusețe fizică și sufletească specific constituției individuale.

### **SALUTUL SOARELUI (Surya Namaskara)**

Salutul soarelui reprezintă o modalitate dinamică de amplificare a energiilor benefice de tip YANG și în același timp o metodă de conștientizare și control atât asupra corpului fizic, cât și asupra diferitelor energii vehiculate de fiecare ființă umană.

Practic, SALUTUL SOARELUI este o succesiune aproape neîntreruptă de 12 mișcări, repetate de mai multe ori la rând cu scopul de a ne pune în acțiune întregul sistem muscular, realizând o rapidă tonificare a acestuia și determinând totodată o anumită accelerare dublată de o amplificare armonioasă a respirației și a ritmului cardiac, fără a provoca însă stări de oboseală sau de pierdere a suflului.

## TEHNICA DE EXECUȚIE

Prezentăm în continuare succesiunea celor 12 mișcări care alcătuiesc SALUTUL SOARELUI:

1. Așezăm palmele lipite în zona pieptului, vârfurile degetelor mari fiind așezate în scobitura gâtului, în unghi drept față de celelalte degete; coloana este perfect dreaptă și tălpile sunt foarte apropiate (însă fără să se atingă) și paralele.

Expirăm apoi lent pe gură, dând afară tot aerul din plămâni; sprijinim coatele de coaste, însă menținând mâinile la locul lor. Vom expira atunci profund pe gură, urmărind să expulzăm și ultimele molecule de aer viciat din noi. Pentru aceasta putem retrage ușor zona abdominală. Atunci când plămânii sunt complet goi, contractăm întreaga musculatură corporală, începând cu labele picioarelor, apoi pulpele, coapsele, abdomenul, spatelul, pieptul, brațele, palmele și gâtul.

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** dacă mâinile nu sunt așezate la înălțimea potrivită și degetele (cu excepția degetelor mari) nu sunt lipite, plămânii nu se pot goli complet de aerul rezidual.

2. Relaxăm apoi toți mușchii și venim cu brațele complet întinse în sus, către spate, curbând cât mai mult zona bazinului și orientându-ne privirea spre vârfurile degetelor. Inspirăm atunci profund și fără grabă pe nas.

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** dacă nu curbăm suficient de bine spatelul și zona bazinului, musculatura spatelului nu va fi întinsă suficient de mult.

3. Expirăm profund pe gură, aplecându-ne către în față. Ideal este să putem așeza palmele cu toată suprafața lor pe sol; vom veni de asemenea cu capul cât mai mult către genunchi. În faza finală a mișcării vom retracta parțial și abdomenul, exact ca la începutul realizării Retracției Abdominale<sup>1</sup> (fără a face însă complet Retracția Abdominală) și fără să forțăm. Este admis, la început, în situația în care suntem mai rigizi, ca palmele să nu atingă solul.

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** dacă nu venim suficient de mult cu capul către genunchi flexia corpului va fi mai puțin accentuată, iar efectele sale sunt considerabil reduse. Faptul de a avea bărbia presată cât mai mult de piept face să se amelioreze gradat toate dezechilibrele funcției tiroidiene.

4. Inspirăm în continuare profund pe nas, așezând acum toată talpa piciorului drept pe sol, inclusiv călcâiul, iar genunchiul drept va fi împins

<sup>1</sup> Vezi modul de execuție al Retracției Abdominale. În faza de învățare, pentru a putea reține mai ușor succesiunea mișcărilor putem realiza salutul Soarelui fără să realizăm Retracția Abdominală și fără să corelăm mișcările cu respirația. Aceste elemente vor fi introduse în realizarea tehnicii după ce sunt reținute și realizate ușor cele 12 posturi (în succesiune) ale SALUTULUI SOARELUI.

către înainte, gamba, coapsa și talpa dreaptă vor forma astfel un Z. Împingem după aceea simultan zona bazinului cât mai aproape de călcâiul drept. Piciorul stâng este apoi întins înspre spate, însă nu la maximum, pentru că, în acest caz ne va fi imposibil să adoptăm poziția corectă. Îndreptăm apoi spatele, și orientăm apoi privirea către tavan (sau către Soare, dacă realizăm tehnica în Natură), cu toate că (ATENȚIE!) ochii se mențin tot timpul închiși.

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** vom avea grijă să nu stăm cu capul aplecat sau cu tibia piciorului drept perpendiculară față de sol.

5. Corpul trebuie să formeze acum un V inversat; călcâiele vor fi întinse cât mai mult către sol, așezându-le, dacă ne este posibil, chiar lipite de sol. Dacă la postura anterioară am întins prea mult piciorul către spate, V-ul inversat va fi prea deschis, iar călcâiele nu vor putea atinge solul. Capul va fi orientat cât mai mult spre interior, presând bărbia în piept, iar spatele va fi cât mai drept. Privirea interioară este orientată acum către zona ombilicului. Contractăm în continuare zona abdominală și mușchii coapselor (aceștia se vor contracta automat dacă apropiem călcâiele de sol).

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** nu trebuie să stăm doar pe vârfurile picioarelor și vom evita să ținem capul drept (această poziție nu mai este asemănătoare cu un V inversat); vom evita de asemenea să avem spatele curbat și abdomenul necontractat.

6. Expirăm apoi pe gură, lăsându-ne să coborâm spre sol. Singurele noastre puncte de contact cu solul vor fi acum bărbia, palmele, pieptul, genunchii și degetele de la picioare. În această poziție, abdomenul **nu va putea să atingă solul**, bazinul fiind bine cambrat. De asemenea, nici nasul nu va atinge solul. Această postură conferă o curbură foarte specială coloanei vertebrale.

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** nu ne vom așeza cu bazinul pe sol; tălpile nu vor fi orientate în sus, degetele de la picioare trebuie să fie sprijinite pe sol. Palmele trebuie să fie fixate ferm pe sol. Picioarele (tălpile) trebuie să revină la același punct de plecare. La început aceasta este ceva mai greu de realizat, dar prin practică consecventă acest lucru va putea fi realizat cu ușurință.

7. În continuare inspirăm pe nas, apoi ridicăm apul cât mai mult posibil și curbăm cât mai mult zona bazinului, însă (ATENȚIE!) corpul nu atinge solul. Singurele puncte de contact cu solul sunt acum degetele de la picioare și palmele. Brațele sunt acum întinse, iar umerii sunt ușor aduși către în spate, pentru a permite expansiunea pieptului în față.

8. În continuare rămânem în retenție pe plin și revenim în postura asemănătoare cu un V inversat (identică cu postura 5).

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** vezi postura 5.

9. Continuăm să ne reținem suflul (plămânii fiind în continuare plini cu aer). În această postură vom inversa însă amplasarea picioarelor față de postura nr.4, pentru a comprima alternativ și simetric fiecare parte a abdomenului (vom întinde piciorul drept la sol în timp ce stângul va fi dispus cu talpa ferm așezată pe sol).

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** vezi postura 4.

10. Expirăm profund și fără grabă pe gură și revenim în postura nr. 3.

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** vezi postura 3.

11. Inspirăm profund și complet pe nas, realizând simultan mișcarea și postura nr.2.

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** vezi postura nr.2.

12. În final expirăm din nou profund pe gură și relaxăm întreaga musculatură corporală, revenind apoi, din nou, în postura de plecare nr.1.

**Erori curente care trebuie să fie evitate:** vezi postura nr.1.

După o nouă contracție a întregii musculaturi a corpului, corelată cu o expirație amplă, profundă, se reia întregul ciclu de mișcări. Este util ca, mai ales în fazele de început, după 3-4 execuții succesive al SALUTULUI SOARELUI să realizăm un scurt moment de conștientizare a efectelor ample



Postura 1  
EXPIRAȚIE



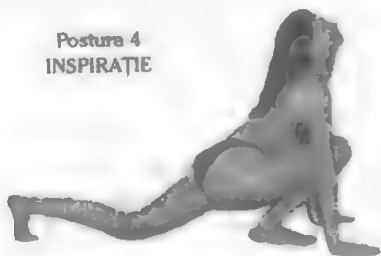
Postura 2  
INSPIRAȚIE



Postura 3  
EXPIRAȚIE



Postura 4  
INSPIRAȚIE



Postura 5  
RETENȚIE



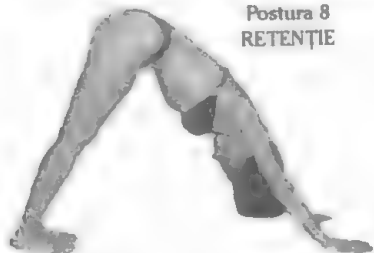
Postura 6  
EXPIRAȚIE



Postura 7  
INSPIRAȚIE



Postura 8  
RETENȚIE



Postura 9  
RETENȚIE



Postura 10  
EXPIRAȚIE

Postura 11  
INSPIRAȚIE



Postura 12  
EXPIRAȚIE



pe care tehnica le generează în noi. Acest lucru ne va permite, de asemenea, o **mărire gradată a atenției și focalizării**, pe măsură ce realizăm mai multe astfel de serii de **SALUTUL SOARELUI**, determinându-ne să perfecționăm cât mai mult execuția acestei tehnici și să trăim din ce în ce mai intens fuziunea cu energiile subtile benefice **YANG** pe care le captăm atunci prin rezonanța cu sfera gigantică de forță a Soarelui.

## **Începutul practicii și ritmul indicat pentru realizarea SALUTULUI SOARELUI**

Ritmul optim de realizare a acestei tehnici este acela în care întreaga serie de mișcări este realizată în 45 de secunde. Într-o primă etapă vom urmări atingerea acestui prim obiectiv, orientându-ne atenția mai ales la execuția cât mai corectă a fiecărei mișcări în parte. Este indicat, de asemenea, să urmărim să realizăm în această etapă un număr de 10-12 execuții ale lui **SALUTULUI SOARELUI** pe zi. Vom crește numărul de execuții zilnice ale **SALUTULUI SOARELUI** gradat, urmărind să ajungem în final (după un interval de 6 luni de practică neîntreruptă) la o medie de 40 de execuții pe zi. Aceasta constituie o foarte bună medie de execuție a **SALUTULUI SOARELUI**, pe care este inutil să o depășim. Ea poate fi structurată, dacă vrem, în două reprize, 15 minute dimineața și 10 minute seara, înainte de culcare.

## **MOMENTUL DE EXECUȚIE**

Cel mai indicat moment pentru realizarea **SALUTULUI SOARELUI** este dimineața, imediat după sculare, la răsăritul soarelui. Efectele realizării acestui procedeu dimineața vor determina o stare de tonus, de forță și optimism care se vor influența în mod benefic desfășurarea activităților din întreaga zi.

**SALUTUL SOARELUI** poate fi realizat de asemenea și seara cu puțin timp înainte de culcare (în plus față de execuțiile de dimineață). Aceasta va determina un somn mult mai profund și odihnitor, permițând totodată și un control mărit asupra energiei erotice în timpul somnului (evitându-se astfel pierderile nedorite de energie erotică ce pot apare în timpul somnului).

## **ATTITUDINEA INTERIOARĂ**

Concentrarea neîntreruptă și participare activă și atentă a mentalului sunt de o importanță primordială în timpul execuției **SALUTULUI SOARELUI**.

La fiecare mișcare, este necesară o participare activă a conștiinței. Când realizăm **SALUTUL SOARELUI** nu trebuie să ne gândim la nimic altceva; procedând astfel vom evita gradat divagațiile mentale și "pauzele" atenției. Vom urmări de asemenea să menținem un anumit ritm care trebuie să fie cât mai constant de-a lungul tuturor reluărilor succesive ale **SALUTULUI SOARELUI**. Acest aspect este foarte important. Doar primele execuții le putem face ceva mai lent și nu neapărat duse până la perfecțiune, deoarece

mușchii sunt ceva mai înțepeniți, în special dimineața. În timpul antrenamentului se recomandă să fim orientați fie cu fața către Soare, fie cu fața către Est (RĂSĂRIT).

Înainte de începerea realizării SALUTULUI SOARELUI, în picioare, având fața orientată în direcția indicată (spre Soare sau spre Est) vom închide ochii și vom urmări (timp de 2-3 minute) să evocăm cât mai clar imaginea sterei gigantice de forță a Soarelui, căutând în același timp să amplificăm cât mai mult rezonanța cu energiile intense și elevate ale Soarelui.

**Este esențial** să păstrăm în minte cât mai clar, ferm și constant această imagine a sterei gigantice de forță a Soarelui, pe tot parcursul realizării procedurii.

În finalul execuției SALUTULUI SOARELUI vom rămâne în continuare cu ochii închiși și vom sesiza efectele ample produse de această tehnică asupra întregii ființe: starea de tonus muscular și de forță la nivel fizic, amplificarea energiilor de tip solar, YANG, resimțite ca și capacitate de control mult amplificată, asupra întregii ființe, capacitate de acțiune mărită, remarcăm amplificarea voinței, a încrederii în forțele proprii, curaj, stăpânire de sine, amplificarea radiației magnetice.

Procedând în modul indicat anterior pe tot parcursul tehnicii, întreaga noastră energie, chiar și cea pe care o folosim pentru realizarea salutului yoghin al Soarelui, o împrumutăm (o asimilăm ATUNCI PRIN REZONANȚĂ) din strălucirea și radiația lui! Treptat, pe măsură ce vom exersa constant și perseverent salutul yoghin al Soarelui, vom deveni în mod tainic conștienți de semnificațiile spirituale profunde ale salutului yoghin al Soarelui, care va înceta să mai fie pentru noi un simplu ansamblu de exerciții, iar această trăire inefabilă va îngloba gradat întreaga noastră ființă, făcând-o să înflorească pe toate planurile.

Grație acestei atitudini lăuntrice constante, ENERGIA SUBTILĂ SOLARĂ (HA(+)) YANG pe care o vom asimila realizând SALUTUL SOARELUI va fi totdeauna URIAȘĂ.

## **Efectele benefice generate de realizarea constantă, perseverentă, a Salutului Soarelui (SURYA NAMASKARA)**

Efectele minunate ale acestui ansamblu de exerciții relativ simple apar la toate ființele care le practică cu regularitate. Vă prezentăm în continuare principalele efecte benefice ale Salutului yoghin al Soarelui. Această parțială trecere în revistă care li s-ar putea părea unora puțin exagerată la prima

---

I Toată hrana din care este construit și sintetizat neîncetat corpul provine în mod direct din lumina ce ne parvine de la Soare. Mai mult decât atât, fiecare atom al corpului nostru a făcut parte la un moment dat dintr-o stea asemănătoare Soarelui sau chiar din Soarele însuși. Prin practica consecventă a SALUTULUI SOARELUI, corelată cu atitudinea interioară potrivită putem cunoaște gradat, (prin rezonanță) focarul de energie divină a cărui manifestare fizică este Soarele.

vedere - este totuși departe de a fi exhaustivă:

- SALUTUL SOARELUI poate fi practicat de oricine, atât de unul singur cât și în grup, în orice anotimp, deoarece se poate realiza la fel de bine atât în cameră cât și în aer liber (totuși trebuie să menționăm că efectele sale profunde apar ceva mai repede atunci când este practică în natură, în perioada răsăritului Soarelui);

- SALUTUL SOARELUI nu necesită mai mult de 3-10 minute zilnic. Acest ansamblu de exerciții nu își limitează acțiunea doar la o anumită parte a corpului, ci acționează armonios asupra întregului organism.

- SALUTUL SOARELUI nu necesită nici un fel de echipament și nu necesită nici un fel de cheltuieli, spre deosebire de sălile moderne de gimnastică, ce în prealabil trebuiesc înzestrate cu o aparatură complicată și scumpă. Atunci când urmărim să practicăm SALUTUL SOARELUI nu avem nevoie decât de un spațiu de 2 m pătrați și de o pătură pe care să stăm;

- SALUTUL SOARELUI tonifică întregul sistem digestiv prin întinderea și comprimarea succesivă a abdomenului; totodată acest ansamblu de exerciții masează profund toate viscerele: ficatul, stomacul, splina, intestinalele, rinichi. activează digestia și elimină constipația;

- SALUTUL SOARELUI întărește gradat centura abdominală, menținând și readucând, dacă este cazul, organele la locul lor (DACĂ ACESTE SONT DEPLASATE). Stazele sanguine de la nivelul organelor abdominale sunt astfel rapid suprimate;

- SALUTUL SOARELUI este o combinație armonioasă de mișcări și respirații sincronizate; tocmai din această cauză, plămânii sunt profund ventilați, iar sângele este oxigenat și dezintoxicat prin expulzarea masivă de bioxid de carbon și alte gaze toxice pe căile respiratorii. În plus, realizarea sa corectă intensifică activitatea cardiacă și astfel, circulația sanguină este activată în întregul organism. Acest aspect constituie una din condițiile primordiale ale stării de sănătate. Salutul yoghin al Soarelui combate de asemenea hipertensiunea și palpitațiile, făcând ca mâinile și picioarele care sunt reci să se încălzească;

- SALUTUL SOARELUI tonifică întregul sistem nervos grație elongațiilor și flexiilor succesive ale coloanei vertebrale. Realizarea sa consecventă normalizează funcțiile sistemului nervos simpatic și parasimpatic. Somnul devine din ce în ce mai profund și mai odihnitor, iar memoria este mult ameliorată;

- SALUTUL SOARELUI îndepărtează rapid grijiile și tensiunile interioare, calmând persoanele anxioase. În mod obișnuit, celulele nervoase se refac mai lent decât celelalte celule ale organismului, însă practica regulată și asiduă a SALUTULUI SOARELUI restabilește gradat o funcționare normală a creierului;

- SALUTUL SOARELUI stimulează și normalizează activitatea glandelor endocrine, îndeosebi a glandei tiroide, datorită mișcărilor de compresiune

realizate la nivelul gâtului;

- SALUTUL SOARELUI ameliorează aspectul pielii, deoarece activitatea generală a circulației sanguine în întregul organism face pielea mult mai capabilă să evacueze mari cantități de toxine, mai ales dacă acest ansamblu de exerciții este continuat până la apariția unei ușoare transpirații. SALUTUL SOARELUI modifică în sens pozitiv aspectul pielii, care se știe că reflectă ca o oglindă starea noastră de sănătate. Tenul practicantului devine luminos, iar pielea, fiind bine irigată, reține și;

- SALUTUL SOARELUI fortifică global întregul corp: gâtul, umerii, brațele, încheieturile, degetele, spatele, bazinul, centura abdominală, coapsele, pulpele picioarelor și gleznele sunt progresiv întărite fără a se îngreuna sau a deveni prea masive. Se știe de altfel că fortificarea musculaturii spatelui este un mijloc simplu, dar foarte eficient de a lupta împotriva tulburărilor ce pot apare la nivelul bazinului;

- SALUTUL SOARELUI previne căderea părului și totodată diminuează tendința naturală de albire a acestuia;

- SALUTUL SOARELUI contrabalansează efectul nefast al centurilor sau al hainelor strânse pe noi sau foarte strâmte; totodată el previne platfusul și întărește gleznele,

- SALUTUL SOARELUI reduce grăsimea în exces, în special grăsimea "de lux" din zona abdominală, de pe șolduri, coapse, gât și bărbie;

- SALUTUL SOARELUI elimină mirosurile corporale neplăcute prin favorizarea activității purificatorilor noștri naturali: piele, plămâni, intestine, rinichi;

- SALUTUL SOARELUI dinamizează și sporește capacitatea naturală de rezistență în fața bolilor prin întărirea terenului (corpul fizic) și a sistemului imunitar;

- SALUTUL SOARELUI ne modelează în mod ideal corpul (fără exagerarea masei musculare) reducând armonios excesul de grăsime

- SALUTUL SOARELUI oferă grație și siguranță în mișcări;

- SALUTUL SOARELUI pregătește în mod excelent practica gimnasticii sau a diferitelor sporturi în general;

- SALUTUL SOARELUI este cea mai rapidă metodă pentru crearea și menținerea unei stări interioare de spirit mereu tânăr. Este, evident, minunat să te simți oricând gata să înfrunți cu încredere și curaj greutățile vieții, extrăgând astfel din întreaga ta existență un maximum de bucurii intense și profund autentice. Pe scurt, SALUTUL SOARELUI ne deschide poarta spre o sănătate perfectă, forță, armonie, eficiență și longevitate, aspecte care ar trebui să constituie atributele normale ale fiecărei ființe umane armonios integrate în MACROCOSMOS

- SALUTUL SOARELUI ne poate cu adevărat procura toate aceste rezultate deoarece el coordonează și echilibrează toate funcțiile vitale.

Bineînțeles că SALUTUL SOARELUI nu este un panaceu, însă acest

ansamblu de exerciții simple, practicate cu perseverență și fermitate, îi recompensează pe cei care îl realizează cu o sănătate excelentă, cu o energie benefică efervescentă, conferind totodată o nouă tinerețe persoanelor în vârstă.

### Contraindicații

Realizarea lui SALUTUL SOARELUI este contraindicată în cazurile de hernie.

## ASANA DE ELONGAȚIE PENTRU TORACE ȘI COLOANĂ

Vă vom prezenta în continuare o metodă terapeutică extraordinar de eficientă, care pentru cei dotați cu perseverență și entuziasm s-a dovedit a fi și miraculoasă. Este vorba de o tehnică simplă și, în același timp, foarte complexă cunoscută sub numele de asana de elongație a coloanei sau asana de elongație pentru torace și coloană, sau mai simplu: elongația coloanei vertebrale, întinderea coloanei vertebrale etc.

### TEHNICA DE EXECUȚIE

Picioarele depărtate la circa de două ori lățimea umerilor, tălpile orientate oblic. Așezați podul palmelor pe coapse, chiar în unghiul dintre coapse și bazin și vă lăsați pe vine cât mai mult respirând pe gură. Coloana vertebrală cât mai dreaptă și capul în prelungire. Inspirați pe nas și rețineți aerul concentrându-vă asupra energiei care pătrunde prin creștet, trece prin coloana vertebrală și se acumulează în zona dintre anus și sex. Simțiți mărirea distanței dintre coaste și întinderea coloanei vertebrale, energizarea corpului, având ca ax de iradiere coloana vertebrală,

### ASANA DE ELONGAȚIE PENTRU TORACE ȘI COLOANĂ



Partea întâi  
EXPIRAȚIE

Partea întâi  
RETENȚIE PE PLIN

Partea întâi  
CONȘTIENTIZARE  
între două executii

flexibilitate.

## CONCENTRAREA

Vom vizualiza în retenția pe plin un flux de lumină alb strălucitor ce pătrunde prin creștetul capului, străbate coloana vertebrală și se oprește la baza acesteia, energizându-ne pe măsură ce suntem pătrunși de el. La început această vizualizare este posibil să nu fie foarte clară și să nu simțim foarte pregnant energia de care vorbeam. Perseverând cu credință și cu aspirație vom observa că începem chiar să vedem și să simțim.

## ERORI CARE VOR FI EVITATE

Genunchii nu trebuie să cadă în interior, ci trebuie să fie împinși spre exterior.

Expirația trebuie să fie completă, golind de aer plămâni compresând atât zona toracică și claviculară, cât și zona abdominală. Inspirația trebuie să fie și ea completă; pentru aceasta vom decontracta mușchii, mai ales cei abdominali, lăsând aerul să intre liber, firesc și o complet în plămâni. La început va fi greu de realizat o expirație și o inspirație completă, dar prin auto-observare atentă și exercițiu, în timp, performanțele dumneavoastră se vor îmbunătăți.

La apariția unor stări de amețală nu continuați. Vă opriți. Vă odihniți. Apoi, reluați.

Nu forțați retenția aerului în plămâni, pe plin sau pe vid.

Se vor evita mișcări bruște.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- Are ca efect îndreptarea considerabilă a coloanei după numai 2 luni de practică consecventă. Se combat atât curburile laterale-scolioza, cât și cele frontale-cifoza (gârboveala sau cocoșa).

- Elimină grăsimea inestetică din talie și de pe picioare. Ajută la eliminarea țesutului adipos. Reduce și face să dispară celulita.

- Mărește mobilitatea articulațiilor și a coloanei vertebrale.

- Elimină durerile intervertebrale

- Conferă o stare globală de vioiciune și prospețime (mai ales atunci când este executată împreună cu vizualizarea creatoare). Elimină somnolența, stările de lipsă de entuziasm, de slăbiciune.

- Conferă o stare foarte plăcută de forță și dinamism.

- Mărește mobilitatea mentală și puterea de adaptare.

- Dinamizează creativitatea

Alte indicații: poliartrită reumatoidă, sciatică, rigidizarea coloanei vertebrale, sudarea vertebrelor (spondilită anchilozantă),

## CONTRAINDICAȚII

Această postură nu prezintă contraindicații.

## POSTURA MĂINII LA PICIOR (Padahastasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

Stând cu picioarele foarte puțin depărtate, tălpile paralele între ele, ne aplecăm înainte și căutăm să apucăm degetele mari de la picioare între degetul mare și următoarele două degete de la mâini cu palmele spre interior și să le ținem strâns. Menținem picioarele drepte și arcuim spatele cât mai mult, încercând chiar să lipim fruntea, pieptul și abdomenul de picioare. Într-o fază avansată de practică, când ne-am elasticizat suficient, introducem chiar complet palmele sub labela picioarelor sau eventual, la alegere, așezăm mâinile cu palmele pe sol în lateralele picioarelor sau în față. Este important ca picioarele să rămână complet întinse pe întreaga durată a execuției.

### CONCENTRAREA

În timpul efectuării acestei posturi ne concentrăm să percepem fluxurile de energie telurică care sunt captate prin membrele inferioare ca niște foarte fini curenți bio-electrici. Urmărim ascensiunea lor, energizarea și dinamizarea planșeului pelvian și preponderent a zonei dintre anus și sex. Concomitent realizăm eliminarea prin brațe, palme și degete a fluidelor lăuntrice reziduale consumate, perturbatoare ale echilibrului vital.

La revenirea din postură conștientizăm senzația plăcută de amplă energizare, intens sesizabilă la nivelul membrelor inferioare, dinamizarea și energizarea planșeului pelvian precum și senzația netă de purificare a energiilor în zona trunchiului.

Pentru a putea sesiza cât mai bine fluxurile energetice regeneratoare care apar pe durata realizării posturii este important să relaxăm cât mai bine musculatura spatelui (în special zona lombară), musculatura picioarelor și toți ceilalți mușchi care nu sunt direct implicați în menținerea poziției.

### ERORI CARE VOR FI EVITATE

Vom căuta pe cât posibil ca coloana să fie cât mai decontractată și pasivă.

Vom evita de asemenea să îndoim genunchii și la revenire se va evita să se deruleze brusc coloana.



POSTURA MĂINII LA PICIOR  
(Padahastasana)



## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- Practica constantă a acestei posturi face să devină umerii puternici, talia subțire și pieptul larg.

- Organele abdominale sunt tonificate. Crește cantitatea de suc gastric, iar ficatul și splina sunt activate.

- Persoanele care suferă din cauza unor senzații de umflare abdominală sau de anumite afecțiuni gastrice, vor remarcă ameliorări și chiar diminuarea acestor tulburări prin practica acestei posturi.

- Discurile spinale deplasate către înainte pot fi readuse în mod natural la normal prin această postură. Înălțimea, de asemenea, poate fi sporită prin practica posturii.

- Asigură elasticitatea coloanei vertebrale mai ales la nivelul zonei lombare, contribuind în felul acesta la menținerea stării de sănătate perfectă a acesteia și la vindecarea multor maladii a căror origine este necunoscută.

- Postura este folositoare și pentru reducerea greutateii corporale, determinând eliminarea adipozităților în exces.

- După efectuarea posturii, un anumit interval de timp ne vom simți mult învigorată. Corpul devine ușor întrucât energiile și aspectele inerțiale sunt disipate.

- Orice scurtare a picioarelor datorată vreunei fracturi a oaselor gambei sau coapsei este după o practică adecvată a acestei posturi gradat rectificată. Se poate obține, de asemenea, o considerabilă alungire a piciorului prin practica acestei posturi, timp de aproximativ 3 luni, masând în paralel înainte și după executarea posturii membrul afectat cu ulei de muștar sau din floarea soarelui în care se adaugă puțină sare, sarea mărinind puterea de pătrundere a uleiului.

- Deși această postură este extrem de ușor de executat chiar și pentru începători, ea este totuși foarte binefăcătoare. Fie și o practică redusă a acestei posturi cu atenția concentrată ferm să percepem fenomenele de rezonanță, poate produce un efect imediat și notabil.

## CONTRAINDICAȚII

Această postură nu prezintă contraindicații. Se recomandă totuși a fi angrenată cu prudență și fără a se forța flexia de către cei care prezintă afecțiuni ale coloanei vertebrale în zona lombară.

*Efectele fizice ale posturii se reflectă mai ales prin armonizarea la nivelul picioarelor și a taliei:*

- *depuneri inestetice de țesut adipos pe abdomen; talie îngroșată*

- *acționează eficient pentru o modelare armonioasă a picioarelor (fie prin înlăturarea gradată a țesuturilor suplimentare, fie prin modelarea musculaturii coapselor și gambelor în cazurile picioarelor insuficient dezvoltate);*

- coapsele și gamba devin mult mai bine conturate;
- atitudinea corporală este îmbunătățită prin corectarea poziției coloanei vertebrale.

**POSTURA MÂINII LA PICIOR** face parte dintre posturile indicate pentru toate tipurile constituționale. Efectul de eliminare a tendințelor și energiilor inerțiale determină o stare de prospețime vitală și tonus care se resimte în întregul corp imediat după încheierea realizării corecte a posturii și mult timp după aceea.

Postura determină o stare de vitalitate și regenerare de natură să susțină orice proces de modelare și înfrumusețare corporală. Din acest motiv ea este indicată ca adjuvant în toate terapiile, în special în cazul persoanelor cu vitalitate și energie reduse.

## POSTURA VULTURULUI (Garudasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

Execuția implică realizarea posturii în mod polar (stânga-dreapta).

Se pornește din poziția în picioare, cu tălpile paralele.

### EXECUȚIA pe partea stângă

Se va îndoi mai întâi genunchiul stâng, aducând piciorul drept peste coapsa stângă, deasupra genunchiului, punând partea din spate a coapsei drepte peste partea din față a coapsei stângi. Laba piciorului drept se va plasa pe după pulpa piciorului stâng, astfel încât fluierul piciorului drept să atingă gamba stângă și degetul mare al piciorului drept să se agațe chiar deasupra părții interioare a gleznei drepte.

Astfel piciorul drept este răsucit în jurul piciorului stâng, iar echilibrul se va realiza sprijinindu-ne doar pe piciorul stâng. Se îndoaie apoi coatele, ridicându-se brațele până la nivelul pieptului. Se va plasa cotul stâng pe partea din față a antebrațului drept. Se aduce apoi mâna stângă în spate spre dreapta și mâna dreaptă în spate spre stânga, apucând degetul mare al mâinii stângi cu degetele mijlociu și arătător ale mâinii drepte.

Această postură se execută cu ochii deschiși. Privirea va fi orientată într-un ușor strabism convergent. Fixăm un punct exterior, plasat în față noastră aproximativ la înălțimea mijlocului frunții, central.

În timpul execuției posturii spatelul va fi menținut drept, în poziție verticală.



POSTURA VULTURULUI  
(Garudasana)  
Execuția pe partea  
STÂNGĂ



POSTURA VULTURULUI  
(Garudasana)  
Execuția pe partea  
DREAPTĂ

## CONCENTRAREA în timpul execuției pe partea stângă

La sfârșitul execuției pe partea stângă vom conștientiza dinamizarea planului mental, polaritatea minus, receptivă. Vom sesiza de asemenea distinct jumătatea stângă a întregului corp.

## EXECUȚIA pe partea dreaptă

Se repetă apoi execuția posturii absolut simetric; stând pe piciorul drept și răsucind piciorul stâng în jurul piciorului drept, iar brațul stâng în jurul brațului drept.

## CONCENTRAREA în timpul execuției pe partea dreaptă

La revenire se conștientizează dinamizarea planului mental polaritatea plus, emisivă, solară, dinamică. Vom sesiza de asemenea distinct jumătatea dreaptă a întregului corp. La execuția pe această parte femeile vor conștientiza cu atenție sporită starea pe această parte, deoarece aspectul dinamic solar este latent (parțial dezvoltat) la structura feminină.

## CONCENTRAREA FINALĂ

În final conștientizăm activarea globală a planului mental, stare de echilibru și armonie în plan mental. Percepem de asemenea o capacitate mărită de focalizare mentală și mărirea puterii de concentrare.

## ERORI CARE VOR FI EVITATE

Postura trebuie să fie realizată perfect pe ambele părți, fără nici un fel de dezechilibru. Dezechilibrul pe una din părți arată în mod exact dizarmonia în planul polarității corespondente.

Buna concentrare asigură un echilibru perfect.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- Această postură întărește gleznele și îndepărtează rigiditatea umerilor.
- Ea este recomandată pentru prevenirea cărceilor sau a durerilor mușchilor gambei.

- POSTURA VULTURULUI întărește gleznele, gambele, genunchii și coapsele, fiind de un real folos pentru persoanele care trebuie să meargă pe jos distanțe lungi. Practicată chiar și pentru puțin timp de o persoană care a stat o zi întreagă în picioare, ea înlătură oboseala.

- Durerile (artralgile) genunchilor, gleznelor și a celorlalte încheieturi, ca și durerile sau tremurăturile umerilor, coatelor, brațelor și antebrățelor

sunt vindecate prin practicarea acestei posturi.

- De asemenea, ea s-a dovedit utilă în vindecarea afecțiunilor urinare și ano-rectale.

## CONTRAINDICAȚII

Această postură nu prezintă contraindicații.

**Efectele benefice ale POSTURII VULTURULUI asupra femeilor sunt focalizate în special asupra zonei picioarelor, dar și a brațelor.**

- datorită realizării polare, postura permite corectarea asimetriilor ce pot să apară în dezvoltarea picioarelor

- are efecte de îndepărtare a țesutului adipos de pe coapse și gambe, conturarea și definirea coapselor, genunchilor și gambelor

- în cazul unei insuficiente dezvoltări a musculaturii picioarelor, este în mod special recomandată realizarea acestei posturi.

- postura realizează o dinamizare energetică intensă a întregului corp, ceea ce determină creșterea tonusului fizic și psihic

- postura are un puternic efect de echilibrare și stabilizare asupra minții, generează calm, luciditate și putere de focalizare mentală

- în cazul femeilor, POSTURA VULTURULUI (execuția pe partea dreaptă) determină creșterea gradată a aspectelor solare (+, Yang) la nivel mental (în general mai puțin dinamizate la femei), manifestate prin: creșterea puterii de sinteză a ideilor și a capacității de cuprindere a minții, capacitate creativă și de exprimare a ideilor într-o formă precisă, putere de evocare, dezvoltarea inteligenței sintetice. Totodată, în urma execuției posturii pe partea stângă, este dezvoltată și rafinată inteligența analitică, puterea de analiză și recepție a ideilor benefice.

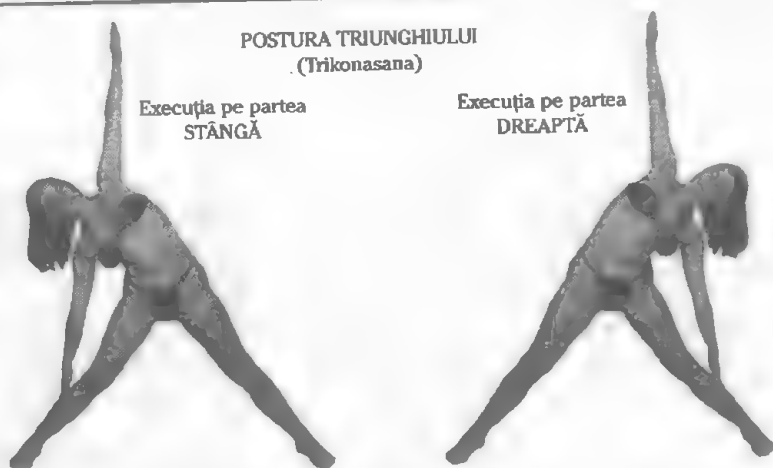
Împreună cu POSTURA PLUGULUI, această postură este de natură să sporească eficiența celorlalte procedee de armonizare angrenate, prin mărirea eficienței concentrării și focalizării mentale.

## POSTURA TRIUNGHIULUI (Trikonasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

Această postură se execută altern (stânga - dreapta). Poziția de plecare este stând în picioare, depărtăm picioarele menținând tălpile paralele astfel încât să avem între picioare un unghi de 90 de grade. Aceasta ne va ajuta să reducem mișcările laterale ale bazinului. Întindem brațele lateral, cu palmele orientate în jos. Aplecăm apoi trunchiul:

1) Către dreapta (pentru realizarea posturii pe partea dreaptă), în timp



ce mâna dreaptă coboară către genunchiul drept. Atunci când mâna dreaptă atinge genunchiul, lăsăm să alunece degetul mare și arătătorul de-a lungul tibiei. Umărul urmează în cazul de față mișcarea și bazinul pivotează ușor. Aplecăm astfel trunchiul până ce degetele de la mâna dreaptă ating piciorul drept. Simultan, păstrăm întins brațul stâng, capul rămânând nemișcat. În această atitudine ne immobilizăm, făcând să basculeze umerii pentru a-i așeza cât mai perpendicular cu putință în raport cu podeaua.

## CONCENTRAREA

- În timpul execuției posturii pe partea dreaptă conștientizăm și ne concentrăm să percepem fluxul de energie telurică focalizând în zona plexului solar, după ce urcă prin membrele inferioare. Concomitent percepem fluxul de energie cosmică captat prin palma stângă și degetele relaxate, circulând prin braț și energizând după focalizare partea stângă a abdomenului. Rămânem în această poziție respirând normal, de voie, cu atenția concentrată să percepem dinamizarea plexului solar global și în mod pregnant vom percepe distinct energizarea părții stângi abdominale. Este important să distingem că zona plexului solar este dinamizată și prin intermediul energiilor subtile telurice ce focalizează în această zonă a abdomenului, iar partea stângă a abdomenului prin intermediul energiilor cosmice captate prin brațul stâng ridicat.

Revenirea la poziția normală implică rămânerea cu picioarele în continuare depărtate, dar necesită, după revenirea trunchiului la normal, coborârea brațelor pe lângă corp, unde rămân relaxate. Aceasta este încheierea execuției pe partea dreaptă.

- La revenire, conștientizăm masajul specific al organelor digestive, dinamizarea plexului solar și în mod secundar conștientizăm energizarea

părții stângi abdominale. Sesizăm în final efectele complexe de elasticizare și modelare produse de această postură asupra zonei abdominale și părții stângi a taliei. Sesizăm conștientizarea mult mai bună a acestei zone a corpului.

**B)** Către stânga (pentru realizarea posturii pe partea stângă), în timp ce mâna stângă coboară către genunchiul stâng. Atunci când mâna stângă atinge genunchiul, lăsăm să alunece degetul mare și arătătorul de-a lungul tibiei. Umărul urmează în cazul de față mișcarea și bazinul pivotează ușor. Aplecăm astfel trunchiul până ce degetele de la mâna stângă ating piciorul stâng. Simultan păstrăm întins brațul drept, capul rămânând nemișcat. În această atitudine ne imobilizăm, făcând să basculeze umerii pentru a-i așeza cât mai perpendicular cu putință cu podeaua.

## CONCENTRAREA

- În timpul execuției posturii pe partea stângă conștientizăm și ne concentrăm să percepem fluxul de energie telurică focalizând în continuare în zona plexului solar, după ce continuă să urce prin membrele inferioare. Concomitent percepem fluxul de energie cosmică, captat prin palma dreaptă și degetele relaxate, circulând prin braț și dinamizând după focalizare partea dreaptă a abdomenului. Rămânem de asemenea în această poziție, respirând normal, de voie, cu atenția concentrată să percepem dinamizarea plexului solar global și în mod pregnant vom percepe distinct energizarea părții drepte abdominale. Și de această dată este important să distingem că zona plexului solar este activată și prin intermediul energiilor subtile telurice, ce focalizează în această zonă a abdomenului, iar partea dreaptă abdominală, prin intermediul energiilor cosmice captate prin brațul drept ridicat. Revenirea la poziția normală implică rămânerea cu picioarele în continuare depărtate, dar necesită după revenirea trunchiului la normal, cu brațele întinse lateral, coborârea brațelor pe lângă corp, unde rămân relaxate. Aceasta este încheierea execuției pe partea stângă.

- La revenire, conștientizăm masajul specific al organelor digestive, dinamizarea plexului solar și în mod secundar conștientizăm energizarea polară a părții drepte abdominale. Sesizăm în finalul execuției pe această parte efectele complexe de elasticizare și modelare produse de această postură asupra zonei abdominale și părții drepte a taliei. Sesizăm priza de conștiință mult mărită asupra zonei taliei.

## CONCENTRAREA GLOBALĂ FINALĂ

În faza finală a acestei posturi sesizăm pregnant dinamizarea plexului solar, secundar remarcând energizarea distinctă a părții stângi și drepte a zonei abdominale. Remarcăm de asemenea masajul întregii zone abdominale, la nivel psihic conștientizând starea de încredere în sine, voință mărită, curaj, putere de control și dominare, armonie interioară având ca focar de iradiere plexul solar. Sesizăm în final legătura existentă

între aceste efecte intense asupra psihicului și starea de elasticizare, flexibilitate și suplețe pe care o resimțim cu claritate la nivelul taliei. Conștientizăm efectul modelator, transformator pe care flexia specifică posturii și dinamizarea energetică intens resimțită îl au asupra structurii noastre fizice.

## ERORI CARE VOR FI EVITATE

Iată erorile cele mai frecvente:

- Să se expire coborând bazinul și brațul;
- Să se îndoie și să se anuleze liniaritatea brațelor întinse;
- Să nu se îndepărteze suficient de mult picioarele într-un unghi de cel puțin 90 de grade, deoarece aceasta lasă o mare mobilitate bazinului;
- Să se îndoie un picior;
- Să se lase capul să atârne sau să i se schimbe poziția naturală (în prelungirea coloanei vertebrale);
- Să se deplaseze unul dintre șolduri în față relativ la planul vertical determinat de realizarea posturii;

Pentru realizarea corectă și fără efort a posturii:

- înaintea intrării în postură, după etapa de depărtare a picioarelor, greutatea corpului trebuie să fie distribuită egal pe ambele tălpi; totodată, tălpile se vor sprijini ferm pe sol, pe toată suprafața lor
- intrarea în postură se face lent, astfel încât să putem conștientiza și relaxa foarte bine mușchii din zona taliei și toracelui.
- în faza finală relaxăm brațul ridicat, mușchii spatelui, ai picioarelor și toți mușchii care nu sunt direct implicați în menținerea echilibrului.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- Această postură întinde și dezvoltă admirabil musculatura coloanei vertebrale.

- Mușchii intercostali mobilizați și devin supli, din câte se știe ei fiind în general atrofiați și diminuați din cauza modului nostru superficial de a respira. Din acest punct de vedere, POSTURA TRIUNGHIULUI le restituie acestora mobilitatea pierdută.

- Mușchii abdominali oblici și cei ai șoldurilor sunt întinși atunci când trunchiul se înclină lateral pentru a realiza poziția și fortificați atunci când trunchiul revine la verticală.

- Centura abdominală este fortificată și întărită.

- Această postură fortifică mușchii gâtului și cei ai cefei, rareori puși în acțiune în viața curentă.

- POSTURA TRIUNGHIULUI RESTITUIE ÎNTREAGA SA MOBILITATE CUTIEI TORACICE, acesta fiind un efect foarte important. Se știe că majoritatea oamenilor prezintă asimetrii care fac ca unul dintre cei doi plămâni să respire mai mult decât celălalt. Din acest punct de vedere s-a constatat că cel mai adesea plămânul drept este cel mai activ. Acest

dezechilibru respirator se accentuează gradat, odată cu trecerea timpului, plămânul cel mai puțin activ tinzând să-și reducă și mai mult activitatea sa. Desigur, numai un singur plămân ne este suficient pentru a trăi în mod normal, cu condiția să nu ne dedăm la exerciții foarte violente. Referitor la aceasta se știe că natura ne-a inzestrat cu o suprafață pulmonară din plin suficientă, anticipând nevoi respiratorii importante, în special în caz de eforturi intense și prelungite. Totuși trebuie ca ambii plămâni să fie în mod egal aerați, în caz contrar, plămânul mai puțin activ expunându-se la afecțiuni pulmonare cum ar fi în special tuberculoza. Prin expansiunea alternativă a fiecărei jumătăți a toracelui, postura restabilește echilibrul respirator și ventilează în profunzime cei doi plămâni.

- POSTURA TRIUNGHIULUI constituie de asemenea o excelentă pregătire incipientă pentru exercițiile care implică utilizarea controlată a respirației. Această postură favorizează deci ventilarea nu numai a părții mijlocii a plămânilor, ci și pe cea a lobilor superiori.

- Această postură corectează anumite defecte de curbură ale coloanei vertebrale ceea ce va determina atât o bună funcționare a diferitelor sisteme corporale, cât și CORECTAREA GRADATĂ A ASIMETRIILOR DE LA NIVELUL TALIEI, SÂNILOR, umerilor etc. (care adesea sunt în legătură cu deformările coloanei). Prima parte a mișcării pliază coloana vertebrală lateral, ceea ce corectează deformările laterale. În cazul scoliozei, trebuie să se practice exercițiul asimetric: de exemplu, de două ori în sensul corectiv al scoliozei, o singură dată în celălalt sens. În cazul deformărilor accentuate nu se va acționa decât pe o singură parte până la eliminarea problemelor. În acest caz, postura trebuie să fie executată de mai multe ori pe zi. Partea lombară este în special angrenată în cadrul acestei posturi. De aceea, POSTURA TRIUNGHIULUI se completează foarte bine cu POSTURA DE TORSIUNE (ARDHA-MATSYENDRASANA).

- Practica acestei posturi înlătură durerea de spate și dezvoltă mușchii fesieri.

- Corpul devine ușor.

- Afecțiunile plămânilor și frecvențele eczeme și coșuri ale pielii sunt vindecate.

- O trăsătură specială a acestei posturi este că ajută la creșterea în înălțime în cazurile în care este necesar.

- Postura se dovedește a fi utilă și în cazurile de sciatică dacă este practică încet.

- O altă caracteristică deosebită a acestei posturi este aceea că poate fi practică chiar și de o femeie însărcinată, fără a-i cauza vreun rău. În timpul primelor 3-4 luni de graviditate, femeile pot practica lent această postură. Ea armonizează și echilibrează numeroși nervi direcționați transversal și oblic în corp. Deși atât de simplă, postura este extrem de folositoare pentru femei. Femeile cu corpul aplecat sau încovoiat, precum



și cele care resimt dificultăți în a merge drept trebuie să practice POSTURA TRIUNGHIULUI. Însă ea nu trebuie executată cu smucituri sau grăbit, deoarece astfel își pierde din valoare și utilitate. Numai menținând corpul în această postură un anumit timp, avantajele ei pot fi obținute.

- POSTURA TRIUNGHIULUI, pe lângă creșterea în înălțime, face de asemenea corpul bine proporționat.

- Această postură tonifică mușchii picioarelor, înlătură rigiditatea din picioare și șolduri, corectează anumite deformări ale picioarelor și le permite acestora să se dezvolte egal.

- Ușurează și alină durerile de spate și luxațiile gâtului, întărește gleznele și dezvoltă pieptul. De asemenea, tonifică mușchii șoldurilor, ai gambelor și tendoanele de la genunchi. Determină funcționarea corectă a mușchilor spatelui și ai coloanei vertebrale, deoarece postura mărește cantitatea de sânge din partea inferioară a regiunii spinale. Pieptul este extins pe deplin. Postura alină eficient durerile spatelui invigorând totodată organele abdominale și mușchii șoldurilor.

- Acest exercițiu fortifică centura abdominală și activează circulația sanguină în abdomen prin comprimarea și întinderea alternativă a fiecărei jumătăți a pântecului.

- Postura acționează eficient în cazuri de ptoze, sau altfel spus în cazul deplasărilor intestinului (atât a intestinului subțire cât și a colonului).

- Nervii părții lombare a coloanei vertebrale sunt tonificați și stimulați, ceea ce influențează direct toate organele abdominale și în special sistemul genito-urinar, ca și colonul.

- Postura combate constipația din două direcții:

- 1) mecanic, prin comprimarea și întinderea alternativă a abdomenului;
- 2) pe cale reflexă, prin stimularea centrilor nervoși medulari care comandă aceste organe (de notat că apare de asemenea o creștere a diurezel).

- POSTURA TRIUNGHIULUI îndreaptă coloana vertebrală, echilibrează și dezvoltă cușca toracică, corectează prin creștere toracele de tip plat, elimină grăsimea și celulita de la nivelul șoldurilor.

Toate aceste efecte se obțin menținând postura cel puțin un minut pe fiecare parte.

## CONTRAINDICAȚII

În cazul acestei posturi nu există nici un fel de contraindicații, cu condiția ca ea să fie executată fără a forța, urmând indicațiile date mai sus. Femeile însărcinate vor trebui să fie prudente în ceea ce privește executarea acestei posturi, începând cu a patra lună de sarcină, suspendând execuția acestei posturi după a cincea lună de sarcină din cauza efectelor sale asupra uterului.

**Efectele benefice ale acestei posturi se fac resimțite în cazul femeilor în special în ceea ce privește:**

- dezvoltarea cutiei toracice și fortificarea pieptului - ceea ce atrage după sine efecte de armonizare asupra sânilor, atât în ceea ce privește corectarea asimetriilor cât și din punctul de vedere al întăririi, fortificării și redării fermității lor

- conștientizarea taliei (zonă pe care adesea femeile nu o percep distinct și nu o pot controla)

- modelarea taliei, în sensul de bună definire și conturare, prin îndepărtarea armonioasă, gradată, a țesuturilor suplimentare din această zonă

- corectarea asimetriilor coloanei vertebrale, ceea ce determină și corectarea celorlalte asimetrii corporale corelate cu aceasta (la nivelul taliei, sânilor, bazinului)

- menținerea unei poziții corporale drepte, suple, pline de grație și feminitate

- exprimarea unor calități feminine ca: fermitatea, curajul, voința, stăpânirea de sine, autocontrolul, capacitatea de acțiune, independența în gândire și acțiune, impact benefic mărit asupra celor din jur.

Pentru obținerea rapidă a acestor efecte este importantă menținerea posturii o durată cât mai mare de timp, în care atenția trebuie să fie ferm focalizată pentru a percepe clar efectele fizice și subtile (bioenergetice) ale posturii. Angrenarea VOINȚEI de a menține postura (în modul descris, fără contractări și "strângeri din dinți", căutând păstrarea focalizării mentale), este de natură să accelereze mult obținerea rezultatelor.

## POSTURA SEMILUNII (Ardha Chandrasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

Deși aparent simplă, această postură necesită multă atenție în privința felului în care ea trebuie abordată. Poziția de plecare este foarte importantă și condiționează executarea corectă a tehnicii propriu-zisă. Se pornește din picioare cu brațele întinse deasupra capului. Această poziție de plecare este corectă în momentul în care, văzută din profil, de la vârfurile degetelor de la mâini trecând pe linia coloanei vertebrale și până la călcâie, corpul descrie o linie perfect dreaptă și nu una frântă. De aceea, această primă etapă trebuie să fie realizată cu multă atenție. Întreaga greutate a corpului va fi repartizată



POSTURA SEMILUNII  
(Ardha Chandrasana)

uniform pe toată suprafața tălpii picioarelor. BAZINUL VA FI BASCULAT PENTRU A-L PLASA LA ORIZONTALĂ (pentru aceasta vezi și metoda de corectare a poziției bazinului din capitolul referitor la atitudinea corporală), coloana va fi îndreptată aranjând vertebrele pe o linie dreaptă, eliminând toate curbările în față ale coloanei. Capul va fi păstrat drept iar palmele vor fi orientate spre în față, relaxate, în timp ce brațele și trunchiul vor fi întinse cât mai mult posibil. Deplasând apoi capul pe spate pentru a putea vedea varful degetelor, înclinăm progresiv partea superioară a trunchiului către în spate. Nu va trebui să ne înclinăm către în spate deplasând regiunea lombară, zonă care opune puțină rezistență în cazul unei flexii în spate, dar care deseori este cea mai fragilă zonă a coloanei. Tocmai pentru aceasta vom evita ca regiunea lombară să participe la mișcare, încercând să curbăm numai partea superioară a spatelui. Va trebui deci să derulăm coloana vertebrală, vertebră cu vertebră, pornind din zona cervicală, încercând să inversăm curbura naturală care este chiar prea accentuată la unele persoane, fără a cobori însă până la zona lombară. Procedând astfel se vor elasticiza puțin câte puțin fiecare dintre vertebrele dorsale. Realizând această postură, vom avea deci grijă să pliăm în special zona coloanei aflată între omoplați, protejând zona lombară. Totuși va fi aproape imposibil ca această zonă să nu participe deloc la flexia generală dar vom căuta ca aceasta să se realizeze cât mai puțin posibil și nu într-o manieră deliberată.

Pentru a executa cât mai corect acest exercițiu și a înclina cât mai mult trunchiul către în spate fără efort va trebui să ne imaginăm că vertebrele se deplasează precum un evantai ce se deschide din ce în ce mai mult. Grație acestei reprezentări mentale, postura va fi executată mult mai ușor iar musculatura părții inferioare a trunchiului va fi în întregime pasivă. Vom înclina trunchiul cât mai mult posibil către în spate basculând bazinul spre în față în timp ce picioarele sunt menținute perfect întinse și greutatea corpului se păstrează în continuare pe întreaga suprafață a tălpii piciorului. Se va rămâne cât mai mult timp în această poziție, nemișcat, în timp ce respirația va fi menținută normală, de voie.

În cazul practicării acestei posturi pe un interval de timp îndelungat, procesul respirator se încetinește iar durata inspirației devine de la sine egală cu cea a expirației.

## CONCENTRAREA

- În timpul execuției acestei posturi ne vom concentra să percepem fluxurile de energie cosmică trecând prin brațe, conștientizând circulația descendentă a energiei prin brațul stâng precum și circulația descendentă a energiei prin brațul drept, apoi vom urmări trecerea fluxurilor prin trunchi și vom remarca focalizarea lor la nivelul organelor sexuale - unde va amplifica capacitatea noastră de control asupra energiilor sexuale.

- La revenirea din postură sesizăm amplificarea potențialului erotic crescut precum și capacitatea marită de control la nivelul acestei energii.

Vom conștientiza de asemenea o stare de destindere a zonei plexului sacral ce are ca efect disparărea tensiunilor, a complexelor sau a inhibițiilor sexuale precum și o euforie specifică manifestată în tot corpul, expansiionată, ce ne va permite să simțim ulterior rafinarea trăirilor erotice. Sesizăm, de asemenea, amplificarea imaginației creatoare controlate de voință. Ulterior vom sesiza distinct efectele specifice produse de această postură asupra zonei taliei și bazinului - starea de flexibilitate, elasticizare la nivelul taliei; sesizăm faptul că postura ne permite o foarte bună priză de conștiință asupra acestei zone (vom putea simți și controla mai ușor diferitele grupe musculare din zona abdominală).

Tot atunci vom putea sesiza amplificarea capacității de modelare a propriului nostru corp în conformitate cu aspirațiile noastre și cu imaginea armonioasă, creatoare a "taliei ideale" pe care o putem evoca mental în această fază finală a conștientizării.

## ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Vom urmări ca întregul corp și îndeosebi trunchiul să nu fie contractat.
- Vom evita ca tălpile picioarelor să nu fie paralele.
- Vom avea grijă ca brațele să fie întinse și cât mai mult lăsate pe spate.
- Vom fi atenți ca zona lombară să nu fie forțată.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA SEMILUNII este una dintre cele mai eficiente posturi pentru a restabili verticalitatea și pentru a asigura statica corectă a coloanei vertebrale (Curburile normale vor continua să rămână dar practica POSTURII SEMILUNII va tinde să le estompeze, acționând în mod corectiv asupra tuturor deformațiilor).

- Prin acțiunea asupra coloanei vertebrale și zonei bazinului, postura determină redobândirea gradată a poziției corecte a bazinului.

- Centura abdominală este mult întărită, talia devine suplă, corpolența este redusă

- Această postură ajută ca nașterile să devină ușoare, normale, spontane și fără dureri.

- Practica POSTURII SEMILUNII are de asemenea ca efect ameliorarea irigării cu sânge a măduvei spinării și a celor două lanțuri de ganglioni ai sistemului nervos simpatic situați de o parte și de alta a coloanei vertebrale, ceea ce vindecă numeroase tulburări funcționale și leziuni organice.

## CONTRAINDICAȚII

Această postură nu prezintă contraindicații putând fi realizată chiar și de gravide în vederea obținerii unei nașteri fără dureri.

**POSTURA SEMILUNII este una dintre posturile cele mai importante în ceea ce privește efectele de îndreptare armonioasă**

**a bazinului și a coloanei vertebrale - cu toate rezultatele excelente ce decurg din aceasta.**

- prin practica perseverentă a acestei posturi talia devine suplă, bine conturată, atractivă, fiind eliminate gradat depunerile excesive de țesut adipos din această zonă.

- efectele resimțite în zona abdominală sunt foarte bine completate de cele realizate prin practica **POSTURII TRIUNGHIULUI.**

- efectele energizante, regeneratoare, de eliminare a inhibițiilor și tensiunilor de natură sexuală determină o manifestare liberă, armonioasă și amplă a unor aspecte ale feminității ce țin de suplețe (fizică și psihică), adaptabilitate, senzualitate controlată

- postura permite un mai bun control și o rafinare a manifestării energiilor erotice.

- în cazul femeilor ce resimt tensiuni sau blocaje în zona genitală postura este de un real ajutor

- realizarea consecventă a posturii permite amplificarea radiației magnetice feminine.

-**POSTURA SEMILUNII** permite trezirea (sau retrezirea) senzualității și erotismului.

Această postură permite înțelegerea gradată a legăturii care există între gradul de conștientizare și de armonie din zona bazinului și taliei și gradul de manifestare armonioasă a erotismului.

## **POSTURA STÂND PE VINE ÎN RIDICARE (Utkatasana)**

### **TEHNICA DE EXECUȚIE**

Poziția de plecare pentru realizarea acestei posturi este ghemuit, pe vine, dar trebuie să fim atenți ca gleznele să nu fie lipite, coapsele fiind moderat depărtate una de cealaltă. Se va deplasa apoi ușor bazinul pentru a aduce greutatea corpului pe călcâie, apropiind însă cât mai mult fesele de călcâie. Greutatea întregului corp va fi astfel repartizată pe vârfurile degetelor de la picioare. Coatele se vor așeza pe coapse, cât mai aproape de zona genunchilor. Măinile se vor pune cu palmele plasate sub bărbie, iar degetele vor fi lipite de obraji fără a fi încordate.

Vom rămâne în această poziție imobil, cu ochii deschiși și orientați într-un ușor strabism convergent către zona din mijlocul frunții, unde se află zona de proiecție a centrului



**POSTURA STÂND PE  
VINE ÎN RIDICARE  
(Utkatasana)**

mental de comandă. Respirația va fi de voie, normală, pe întreaga durată a execuției acestei posturi.

## CONCENTRAREA

- În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra să percepem fluxul energiilor telurice ascensionând prin picioare și dinamizând zona planșeului pelvian; în continuare vom percepe urcarea și sublimarea energiilor amplificate prin trunchi și focalizarea lor masivă la nivelul planului mental. Concomitent vom sesiza de asemenea, global, transmutarea și sublimarea potențialului creator (sexual) pe coloană.

- La revenire, conștientizăm stare plăcută de energizare la nivelul membrelor inferioare și în zona pelviană; sesizăm o stare de vitalitate mărită. În plan psihic conștientizăm o stare caracteristică de echilibru, forță lăuntrică, calm profund, luciditate, elevare.

## ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Vom urmări obținerea unei stări de relaxare după angrenarea posturii.
- Greutatea trunchiului va trebui să fie repartizată pe vârful degetelor de la picioare și nu pe întreaga talpă.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

Efectele benefice ale acestei posturi se manifestă adeseori simultan la mai multe nivele ale ființei.

- POSTURA STÂND PE VINE ÎN RIDICARE redă elasticitatea labei piciorului, mărește mobilitatea degetelor, remodelează bolta plantară și fortifică musculatura picioarelor. Încheieturile genunchilor, de asemenea, devin suple și vor fi mai puțin vulnerabile la șocuri sau la diferite afecțiuni: reumatism, artroză, decalcifiere. În general, practica perseverentă a acestei posturi înlătură gradat afecțiunile dureroase ale încheieturilor picioarelor.

- Atunci când postura este practică corect, sprijinindu-ne doar pe vârful degetelor, ea constituie totodată un exercițiu util de redobândire și amplificare a echilibrului, dinamizând progresiv organul de coordonare motrică specific, care este creierul mic. Prin această activare, reflexele devin mult mai rapide și coordonarea tuturor mișcărilor se ameliorează. Ființa devine spontană și mult mai abilă în executarea oricăror mișcări. Pentru ca aceste efecte să se manifeste cât mai pregnant și rapid, va trebui însă să căutăm să realizăm în timpul execuției posturii o imobilitate perfectă.

- Călcăiele trebuie, pe cât posibil, să atingă fesele cât mai aproape de anus. Compresiunea acestei zone, combinată cu realizarea simultană a contracției sfincterelor anale, întărește musculatura deosebit de importantă a planșeului pelvian. Afluxul de sânge în această zonă va iriga mult mai puternic această regiune, organele sexuale și sistemul genito - urinar fiind mult tonificate și fortificate, acest aspect favorizând o stare optimă de vitalitate și sănătate.

- **POSTURA STÂND PE VINE ÎN RIDICARE** este considerată ca fiind foarte utilă pentru dobândirea unui foarte bun control asupra energiei erotice.

- Compresiunea organelor abdominale ridică ușor diafragma. Aceasta va avea ca efect un masaj blând asupra inimii, ce se dovedește a fi foarte favorabil pentru buna sa funcționare.

- Activarea circulației sanguine în zona de jos a abdomenului precum și depresiunea creată în această zonă, exercită o influență binefăcătoare chiar și asupra creierului. În cazul acestuia circulația sanguină va fi mai intensă, ceea ce are ca efect o reîmprospătare a memoriei, îmbunătățirea activității sistemului nervos și dinamizarea funcțiilor cerebrale.

### **Alte efecte binefăcătoare :**

- Atunci când în această postură este realizată simultan și **RETRACȚIA ABDOMINALĂ**, organele din partea de jos a abdomenului primesc de asemenea un aflux suplimentar de sânge. Rinichii sunt masați și vor funcționa mai bine, iar suprarenalele vor fi considerabil activate.

- De asemenea, consecvent realizată, această postură acționează în mod eficient în cazul afecțiunilor reumatice, favorizând secreția de cortizon a suprarenalelor. Secrețiile de cortizon endogen, în cazul acestei dinamizări armonioase, nu sunt niciodată nocive și nu depășesc doza fiziologică optimă.

- Constipația este gradat înlăturată prin practica acestei posturi.

### **CONTRAINDICAȚII**

În cazul acestei posturi nu există contraindicații.

**POSTURA STÂND PE VINE ÎN RIDICARE** acționează din punct de vedere fizic în special asupra picioarelor. Întărește musculatura gambelor; corectează gambele prea subțiri, cu musculatura asimetric dezvoltată.

Calitățile care pot fi trezite cu ușurință prin practica consecventă a acestei posturi sunt: vitalitatea și forța, echilibrul și stabilitatea mentală, puterea de concentrare, de focalizare mentală, atenția, capacitatea de control asupra întregii ființe.

## **RETRACȚIA ABDOMINALĂ (Uddiyana Bandha)**

Este o tehnică fundamentală, folosită pentru ridicarea energiei sexuale, pentru transmutarea și sublimarea ei. Dinamizează voința, curajul, conferă calm, luciditate.

### **TEHNICA DE EXECUȚIE:**

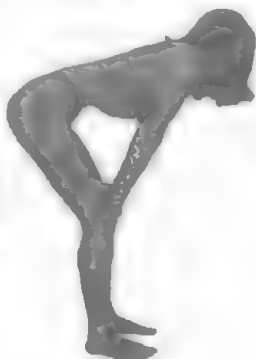
Întărește condițiile prealabile ale reușitei acestui procedeu:

A. trebuie în mod absolut să nu fi mâncat cu 2 ore înainte.

B. pentru a permite diafragmei să urce, plămânii trebuie să fie cât mai



Prima fază  
EXPIRAȚIA



A doua fază  
RETRACTIA



A treia fază  
INSPIRAȚIA ȘI RETENȚIA PE PLIN

### RETRACTIA ABDOMINALĂ (Uddiyana Bandha)

goi și să rămână astfel pe întreaga durată a exercițiului.

C. centura abdominală trebuie să fie relaxată complet și să rămână pasivă - în cazul în care este contractată din greșeală, ea se va opune acțiunii exercitate de presiunea atmosferică - deci mușchii abdominali nu lucrează absolut deloc pe întreaga durată a exercițiului.

D. printr-o falsă inspirație toracică, diafragma urcă în poziția sa cea mai înaltă.

**POZIȚIE:** în picioare, îndoiți ușor genunchii și așezați mâinile pe pulpe, căutând să sprijiniți întreaga greutate a trunchiului pe brațe. Pentru a putea relaxa centura abdominală brațele trebuie să susțină umerii, menținând ferm corpul pe întreaga durată a exercițiului. Procedând astfel, picioarele vor fi depărtate la 30-40 cm, cu tălpile paralele.

### Execuția propriu-zisă:

- **PRIMUL TIMP:** Expirați profund către în față, contractând chiar abdomenul pentru a goli plămânii în întregime. Simultan cu aceasta lăsați-vă la sol, chircindu-vă pentru a facilita astfel expirația. Cu cât va rămâne mai puțin aer rezidual în plămâni, cu atât retractor abdominală va fi mai ușoară.

- **TIMPUL DOI:** Reveniți din nou la poziția de plecare, în apnee pe vid, deci FĂRĂ A MAI LĂSA SĂ INTRE ABSOLUT DELOC AER. Relaxați apoi rapid, dar complet centura abdominală pe care ați încordat-o pentru a realiza expirația profundă și în continuare depărtați ușor coastele și realizați simulacru unei inspirații toracice profunde. De îndată ce coastele se depărtează ușor și se ridică, diafragma urcă de la sine și veți constata, poate chiar cu surprindere că abdomenul se retractează (suge) de la sine fără nici



un efort de contracție.

La început se va menține în acest fel RETRACTIA ABDOMINALĂ numai câteva clipe, 5 secunde la început, minim, și se va mări progresiv durata, fără a ajunge la stări de jenă interioară.

## CONCENTRAREA

Pe întregul interval al retracției căutăm să percepem transmutarea<sup>1</sup> energiilor inferioare din zona bazinului (specifice planului vital și sexual) și ascensiunea energiilor sublimite în planurile superioare ale ființei, la "etajele" de deasupra plexului solar (afectiv, intuitiv, mental)<sup>2</sup>. Simultan, conștientizăm starea de dinamism lăuntric, amplificarea voinței, a încrederii în sine.

## Sfârșitul tehnicii:

La sfârșitul retracției abdominale lăsați cutia toracică să își reia amplitudinea normală și zona abdominală să revină la poziția sa obișnuită. ATUNCI ȘI NUMAI ATUNCI INSPIRAȚI ! Astfel aerul va intra ușor în plămâni. Dacă lăsați să afluze aerul simultan cu revenirea din UDDIYANA BANDHA, depresiunea existentă în torace va provoca un aflux violent de aer în plămâni ori, datorită structurii foarte delicate și a extremei fragilități a membranei alveolare, aceasta nu este de dorit, fiind chiar periculos. În continuare, după această inspirație, rămâneți în retenție pe plin moderat, sesizând în continuare efectele complexe ale tehnicii, stare de dinamism lăuntric și energizare la nivel bioenergetic a plexului solar.

## Cauzele unui eventual eșec și remedii

Retracția abdominală nu poate să reușească dacă:

a) Plămânii nu rămân complet goi (vizi) și dacă lăsați să mai intre aer în momentul retracției (sugerii abdominale).

REMEDIU: La început vă puteți astupa nările, apăsându-le cu degetul mare și arătător de la mână, pentru a fi astfel siguri că rămâneți în apnee în timpul exercițiului.

b) Centura abdominală rămâne contractată - în poziția de plecare cu plămânii goi, cu ajutorul mâinii pipăiți musculatura abdomenului pentru a verifica dacă ea este relaxată. Fără această relaxare prealabilă, Retracția Abdominală (ca procedeu de transmutare și sublimare) este imposibilă.

REMEDIU: A se vedea paragraful următor.

c) Cutia toracică nu se depărtează atât cât este necesar.

REMEDIU: întins pe spate, la sol, încercați să retrațați abdomenul încercând să îndepărtați coastele. Culcat, se va constata că este mai ușor să se relaxeze abdomenul și cu toate că în această poziție se retractează

<sup>1</sup> Vezi explicarea procesului de transmutație și a celui de sublimare din subcapitolul special dedicat transmutării și sublimării

<sup>2</sup> Transmutarea și apoi sublimarea energiilor vitale și sexuale poate fi resimțită, de cele mai multe ori, în momentul în care se produce, sub forma unor vibrații fine (ca niște fiori) care ascensionează la nivelul coloanei.

mai puțin, aceasta vă permite să învățați mișcarea.

### **Indicații, efecte și beneficii ale acestui procedeu:**

- Efectele sale deosebite țin de transmutarea și sublimarea în planurile superioare a energiilor inferioare și sexuale. Este un exercițiu excelent pentru a putea realiza continența sexuală.
- în cazurile în care s-a optat pentru o totală abținere sexuală, Retracția Abdominală elimină senzațiile de tensiune și stres la nivel sexual, reflectate pe plan psihic prin stări de frustrare, irascibilitate sau neliniște.
- în cazul în care intenționăm să realizăm continența sexuală, fără a exclude executarea funcției sexuale, RETRAȚIA ABDOMINALĂ este de un real folos atunci când se sesizează o acumulare mare de energie sexuală, ce depășește capacitatea proprie de control.
- realizarea ei înainte sau după actul sexual (sau chiar în timpul acestuia) conferă o stare de elevare și amplificare a sferei conștiinței, prin transmutarea și sublimarea energiilor sexuale, generând totodată o stare de efervescență, de dinamism euforizant a energiilor în ființă.
- executată corect, regulat (zilnic minim 30 de execuții) este un excelent remediu pentru eliminarea ejaculării precoce
- datorită efectelor complexe (de stimulare armonioasă, masare profundă) asupra abdomenului, plexului solar, cavității toracice, elimină efectele nefaste ale sedentarismului, menține starea de vigoare în întregul corp.

### **CONTRAINDICAȚII**

- Acest procedeu este contraindicat în cazul afecțiunilor în formă gravă sau în criză a organelor abdominale: colită, apendicită, ulcer etc. Dacă afecțiunea este ignorată, RETRAȚIA ABDOMINALĂ vă va provoca o durere violentă. Într-un asemenea caz, moderați tehnica și reluați mai târziu când sesizați aceste fenomene ca fiind pe cale de dispariție. Ptozele abdominale nu sunt o contraindicație, această tehnică eliminându-le.

-Retracția Abdominală este contraindicată copiilor sub vârsta de 12 ani

***Retracția Abdominală conferă celui ce o practică consecvent:***

- ***capacitate de control (prin transmutare și sublimare) asupra potențialului sexual***
- ***voioșă, fermitate, încredere în forțele proprii***
- ***capacitate mărită de a acționa eficient în orice direcție în care ne angrenăm***
- ***stare constantă de optimism și bună-dispoziție***

***Retracția abdominală este una dintre modalitățile cele mai indicate (alături de posturile inverse) pentru a fi realizată după actul amoros.***

**La nivel fizic se remarcă o conturare bună a taliei, reducerea ȱesuturilor suplimentare din zona abdominală, o definire mai bună a musculaturii. Această tehnică redă suplețea și fermitatea abdomenului.**

## **POSTURA VOINȚEI ENERGIEI VIEȚII (Jivabalasana)**

### **TEHNICA DE EXECUȚIE**

Stăm în picioare, cu ȱălpile paralele, depărtate la o distanȱă egală cu lăȱimea umerilor. Îndoim ușor genunchii ca și cum am vrea să ne așezăm pe un scaun, dar oprim mișcarea de flexie în momentul în care unghiul dintre coapse și gambe este de aproximativ 90°. Spatele rămâne drept, iar capul se menȱine în prelungirea coloanei vertebrale. Ridicăm apoi mâinile întinzându-le în față astfel încât, în poziȱia finală ele vor fi plasate exact la nivelul umerilor, nici mai sus și nici mai jos, perfect paralele, cu palmele orientate în sus și cât mai relaxate, coatele fiind de asemenea perfect întinse. Rămânem în această poziȱie nemișcaȱi, cât mai mult timp, respirând normal, de voie, fără a încorda abdomenul, mușchii spatelui sau ai gâtului.



**POSTURA VOINȚEI  
ENERGIEI VIEȚII  
(Jivabalasana)**

### **CONCENTRAREA**

În timpul executării posturii ne vom concentra intens să percepem fluxurile de energie telurică prin membrele inferioare, energizând cele 6 zone corespondente articulaȱiilor de la nivelul gleznelor, al genunchilor și al articulaȱiei coxo-femorale, simultan sesizând energia cosmică ce va fi receptată direct prin palme și degete, dinamizând pregnant cele 6 zone corespondente articulaȱiilor de la nivelul încheieturilor mâinilor, coate și umeri. Se va percepe de asemenea aspectul polar al acestor energii, sesizând la nivelul mâinii și piciorului drept o energie specific solară, YANG, în timp ce la nivelul corespunzător mâinii și piciorului stâng se va resimȱi o energie specific lunară, YIN.

La revenire, se conștientizează starea globală de fuziune cu energiile cosmice și telurice, se percepe în același timp energizarea zonelor corespondente celor 12 articulaȱii principale de la nivelul mâinilor și picioarelor, precum și starea de dinamism lăuntric ce rezultă din transferul mare de energie în zona de proiecȱie fizică a acestor articulaȱii.

Remarcăm în final starea de vitalitate resimțită global, în întregul corp, și în special la nivelul picioarelor. Sesizăm priza de conștiință mărită asupra zonei picioarelor și stare de tonus specifică unei dezvoltări armonioase la acest nivel.

## ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Vom avea grijă să menținem un unghi de 90 de grade între coapse și gambe.
- Suntem atenți să păstrăm permanent coloana vertebrală dreaptă și capul în prelungirea acesteia.
- Tălpile sunt menținute paralele și brațele întinse la nivelul umerilor.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA VOINȚEI ENERGIEI VIEȚII creează o stare de energizare globală, complexă, în care vom putea distinge în propria ființă energiile de tip HA (+, solare, YANG) și cele de tip THA (-, lunare, YIN), sesizând distinct polaritatea energetică (+,-) la nivelul părții drepte și respectiv stângi a corpului.

- Practica acestei posturi mărește foarte mult vitalitatea, contribuie la regenerarea ființei, dinamizează magnetismul individual, conferind, atunci când este realizată sistematic, amplificarea capacităților magnetice curative (aceasta permițându-ne "SĂ LUĂM DURERILE CU MÂNA").

- POSTURA VOINȚEI ENERGIEI VIEȚII are efecte deosebite asupra îmbunătățirii circulației sanguine periferice, stimulând de asemenea acțiunea inimii.

- Ea întărește articulațiile mâinilor și picioarelor, ameliorând gradat și vindecând reumatismul articular. Prin exersarea ei consecventă, mușchii mâinilor și picioarelor devin supli și puternici. Umerii și pieptul devin largi, iar atitudinea corporală se îmbunătățește, devenind mult mai fermă și demnă, câștigând în sensul proporționalității și simetriei fizice.

## CONTRAINDICAȚII

În cazul acestei posturi nu există contraindicații.

**Efectele cele mai semnificative ale POSTURII VOINȚEI ENERGIEI VIEȚII, din punctul de vedere al armonizării corporale la femei constau în puternica energizare și revigorare care se produce la nivelul picioarelor și brațelor și, iradiind de aici, în întregul corp.**

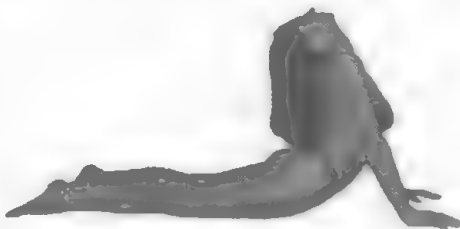
- postura este utilă pentru dezvoltarea armonioasă și conturarea formelor la nivelul picioarelor
- în cazurile de slăbiciune generală, oboseală, devitalizare, lipsa tonusului fizic și psihic
- realizarea consecventă a acestei posturi determină corectarea globală, gradată, a asimetriilor corporale; aceasta se

**va reflecta în mod plăcut și prin corectarea atitudinii corporale**  
**Pentru constituțiile sau agravările fizice de tip VATA postura**  
**este de mare folos, conferind vitalitate și stabilitate.**

## POSTURA COBREI (Bhujangasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

1. Stați întinsă la sol, cu fața în jos. Picioarele sunt întinse și ușor apropiate, cu degetele în prelungire, astfel încât tălpile să fie aproximativ orientate către în sus. Așezați mâinile astfel încât la pornire palmele să fie aproape sub umeri simetric, lipite de sol, cu fața în jos iar coatele să fie lipite de trunchi. Bărbia este sprijinită pe sol la pornire.



POSTURA COBREI  
(Bhujangasana)

2. Ajutându-vă de puterea brațelor, arcuiți gradat trunchiul către înapoi, ridicând capul.

3. În faza finală brațele sunt întinse iar capul este cât mai mult lăsat pe spate. Picioarele, fesele și spatele sunt relaxate, întreaga tensiune fiind angrenată în brațe. Se va avea grijă ca pieptul să fie cât mai mult scos în afară, evitând greșeala curentă de a lăsa gâtul să se afunde între umeri; dimpotrivă, ridicați cu mândrie capul făcând astfel ca arcuirea să-și atingă maximul. Gura rămâne închisă.

4. IMPORTANT! Va trebui să urmăriți ca porțiunea din corp situată între ombilic și degetele de la picioare să rămână cât mai aproape de sol. Acționând astfel, cambrura maximă a coloanei se va localiza în jumătatea ei superioară, ceea ce este excelent.

5. Intrarea în postură ca și ieșirea se vor executa lin, fără a violenta coloana prin mișcări bruște.

**Varianta** pentru cele lipsite de flexibilitate sau bolnave: se va proceda întocmai ca la varianta completă, cu deosebirea că se va sprijini greutatea trunchiului pe coate, care vor fi așezate pe sol, în dreptul umerilor; antebrațele vor fi orientate către în față. Se va urmări, de asemenea, realizarea flexiei maxime a coloanei în jumătatea sa superioară. Efectele acestei variante sunt însă mult diminuate față de efectele posturii originale, complete.

### CONCENTRAREA

În timpul execuției se va percepe atent energizarea zonei plexului cardiac, prin intermediul energiilor cosmice cât și al energiilor telurice transmutate și sublimite la nivelul coloanei. Evocarea unei stări psihice

afective euforice va accelera și va amplifica mult efectele posturii.

La revenire se vor conștientiza vibrații foarte fine în zona plexului cardiac, stare afectivă de iubire fără obiect și senzație de calm profund lăuntric, având același focar de iradiere. Într-o fază superioară se va putea percepe chiar consonanța plenară, euforic telepatică, cu sfera de manifestare a iubirii universale.

Se conștientizează în final cu claritate zona pieptului și a sânilor, energizată intens. Această priză de conștiință asupra zonei sânilor este un factor esențial pentru reușita modelării lor armonioase; se poate remarca că dacă până acum această zonă era simțită mai rar în mod distinct, odată cu realizarea consecventă a POSTURII COBREI ea devine "vie" pentru noi, fiind chiar sursa trăirilor de natură afectivă.

## ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Va trebui să urmărești ca porțiunea din corp situată între ombilic și degetele de la picioare să rămână cât mai aproape de sol.
- Vom evita forțarea flexiei coloanei.
- La revenire vom derula ușor coloana, foarte lin, fără a brusca coloana.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA COBREI pliază și elasticizează partea superioară a coloanei vertebrale către înapoi, în vreme ce POSTURA LUMÂNĂRII și POSTURA PLUGULUI o flexează către înainte. Aceasta înlătură prompt tendința spre gheboșare, durerea de spate, crizele de lumbago (afecțiune dureroasă a zonei lombare), mialgia (dureri musculare în zona spinării). Postura este o adevărată binefacere pentru o coloana vertebrală cu afecțiuni sau vătămată, cât și în cazul unor deplasări ale discurilor vertebrale către înapoi. Practica ei readuce gradat discurile la poziția normală. este cunoscut faptul că flexibilitatea coloanei este o garanție esențială pentru o sănătate deplină, vitalitate și tinerețe.

- POSTURA COBREI ameliorează irigarea măduvei spinării și a celor două lanțuri de ganglioni ai sistemului nervos simpatic, ceea ce vindecă numeroase tulburări funcționale și leziuni organice.

- Funcționarea tiroidei și a capsulelor suprarenale este de asemenea normalizată, ceea ce are efecte multiple binefăcătoare, de exemplu în anumite forme de reumatism.

- Prin creșterea presiunii intra-abdominale, POSTURA COBREI înlătură constipația, indigestia și flatulența (producerea de gaz gastro-intestinal care generează balonare), fiind folositoare chiar și celor afectați de constipație cronică.

- De asemenea, ficatul, vezica biliară, pancreasul, splina și rinichii sunt favorizați considerabil de această postură.

- POSTURA COBREI este în mod special folositoare femeilor, pentru tonifierea ovarelor și uterului. Ea este un puternic tonic, vindecând

amenoreea malativă (lipsa menstruației), dismenoreea (menstruație dificilă sau dureroasă), leucoreea (poala albă) și diferite alte afecțiuni utero-ovariene. Postura menține o circulație susținută în aceste zone, regularizează ciclul menstrual și ajută mult ca nașterile să fie normale și ușoare.

- Practica acestei posturi face talia suplă și pieptul larg și este foarte folositoare pentru reducerea corpolenței. Corpul devine minunat proporționat. Femeile nu vor mai trebui să roșească pe plajă sau purtând un decolteu pe spate foarte adânc, deoarece POSTURA COBREI le va dezvolta musculatura dorsală și va ascunde vertebrele inestetice, fără totuși a le da alura unui luptător de circ.

- Din punct de vedere psihic, s-a constatat că POSTURA COBREI combate rapid sentimentele de nesiguranță și inferioritate, creând dimpotrivă o justă aptitudine spirituală demnă, tonică, încrezătoare, afectivă.

- De asemenea, această postură mărește căldura corporală și reglează în mod echilibrat pofta de mâncare

## CONTRAINDICAȚII

Practic nu există contraindicații în afara cazurilor de hernie perforată sau hipertiroidie (în acest caz capul rămânând normal fără a mai fi lăsat pe spate).

**POSTURA COBREI este una dintre cele mai eficiente posturi din punctul de vedere al unei dezvoltări afective plenare și eliminării blocajelor (inhibiții, rețineri, rigiditate, incapacitate de manifestare etc.) de natură sentimental-afectivă. Amplificarea stării de deschidere sufletească și posibilitatea trăirii cu mai mare ușurință a unei stări de iubire intensă creează condițiile optime (din punct de vedere subtil-energetic) pentru o dezvoltare armonioasă la nivelul pieptului și sânilor. Această acțiune, corelată cu efectele fizice care țin de tonifierea zonei pieptului recomandă această postură pentru a fi utilizată împreună cu celelalte metode de dezvoltare și modelare a sânilor.**

**Postura permite o amplificare rapidă a feminității (pot fi resimțite cu ușurință trăiri ca dăruire, putere de autoacceptare, autotransfigurare, trăirea unor sentimente materne, compasiune, iubire fără obiect etc.)**

- prin practicarea ei perseverentă, POSTURA COBREI reduce corpolența, modelând talia.

**POSTURA COBREI reprezintă un factor armonizant pentru constituțiile KAPHA, un calmant și detensionant pentru cele care au tipul constituțional predominant VATA sau PITTA**

## POSTURA ROTII (Chakrasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

Așezați-vă la sol cu fața în sus, aduceți apoi picioarele către fese până când călcăiele sunt aproape de șolduri, iar tălpile ferm așezate pe sol; simultan cu aceasta, așezați-vă mâinile de fiecare parte a corpului lângă umeri, cu degetele orientate spre picioare, cu palmele pe sol, îndoind brațele din coate. Dacă podul palmei nu atinge solul nu există nici o șansă să ne putem ridica. Ridicați-vă apoi corpul ușor, sprijinindu-vă de palme și tălpi și arcuiți-vă gradat cât vă permite coloana. Se va evita orice violentare sau tensiune excesivă la nivelul coloanei.



POSTURA ROTII  
(Chakrasana)

### CONCENTRAREA

În timpul acestei posturi ne vom concentra să sesizăm fluxurile de energie telurică circulând în special prin membrele inferioare și brațe. Conștientizăm cât mai distinct aspectul plus (+) al energiei telurice prin piciorul drept, trunchi, coborând prin brațul drept, și aspectul minus (-) al energiei telurice prin piciorul stâng, trunchi și brațul stâng.

Se revine apoi la sol și se va conștientiza o dinamizare în planul corespondent pe care această postură îl evidențiază în mod dominant (poate fi unul sau mai multe dintre cele 7 nivele) sesizând în mod obiectiv starea specifică care se instalează în urma execuției posturii. Activarea se va resimți sub forma unor vibrații, atât în corp cât și în afara lui. Se conștientizează de asemenea diferențele de stare între piciorul drept - brațul drept și piciorul stâng - brațul stâng.

### DURATA

Începeți cu câte trei execuții a câte 15 secunde minim; după două săptămâni măriți durata de EXECUȚIE cu câte 30 de secunde, până veți ajunge la trei minute.

### ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Dacă podul palmei nu atinge solul nu există nici o șansă să ne putem ridica.
- Se va evita orice violentare sau tensiune excesivă la nivelul coloanei.
- Musculatura coloanei vertebrale trebuie să fie relaxată cât mai mult posibil în timpul execuției și menținerii atitudinii.



## **EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI**

- POSTURA ROȚII tonifică întregul organism. Prin felul în care elasticizează și eliberează de tensiuni coloana vertebrală, ea este unică printre posturi.

- Ea este dinamizantă și întineritoare.

## **EFECTE ASUPRA MUSCULATURII**

- Musculatura coloanei vertebrale trebuie să fie relaxată cât mai mult posibil în timpul execuției și menținerii atitudinii.

- Postura întinde la maxim mușchii centurii abdominale și în special marele drept.

- Mușchii brațelor se fortifică, precum și cei ai umerilor (deltoizii) și musculatura trapezului. Mușchii picioarelor sunt și ei întăriți.

## **EFECTE ASUPRA SCHELETULUI ȘI A LIGAMENTELOR**

- Curbura accentuată a coloanei dă suplețe și îi asigură o mobilitate pe întreaga sa lungime. Tracțiunea mecanică exercitată asupra ligamentelor și a tendoanelor profunde ale coloanei vertebrale are efecte importante asupra activității nervoase.

## **EFECTE ASUPRA SISTEMULUI NERVOS**

- POSTURA ROȚII întinde șira spinării, ceea ce declanșează acțiuni reflexe ce se manifestă în ansamblul funcțiilor vegetative, generând o acțiune tonică (dar nu hipertonică) asupra lanțului simpatic, care se întinde de-a lungul coloanei vertebrale la stânga și la dreapta.

## **EFECTE ASUPRA CREIERULUI**

- Creierul beneficiază și el în urma acestei posturi deoarece capul fiind lăsat în jos, sângele va afla în cantitate mărită.

## **EFECTE ASUPRA ORGANELOR ABDOMINALE**

- Cavitătea abdominală își modifică considerabil forma și volumul în timpul practicării acestei posturi. Întinderea cavității abdominale face să fie eliminate ptozele sanguine, iar organele abdominale congestionate își vor relua, grație POSTURII ROȚII, volumul normal.

- Ea acționează în mod special asupra ficatului, pancreasului și stomacului.

- Suprarenalele sunt tonifiate, ceea ce contribuie de asemenea la întărirea efectului dinamizant al acestei posturi. Practicată seara târziu, ea poate să provoace la unele persoane insomnie. În asemenea cazuri ea va trebui practică dimineața sau la o oră suficient de îndepărtată de momentul culcării.

## **EFECTE ASUPRA INIMII ȘI PLĂMÂNILOR**

- Nu numai organele aflate sub diafragmă beneficiază de efectele

**POSTURII ROȚII** ci și inima, mai ales prin întinderea aortei. Aceasta nu este un tub rectiliniu; ea formează într-un anumit fel o spirală extensibilă pe care această postură o întinde, ceea ce generează efecte benefice la nivelul cardiac. Aorta abdominală este și ea întinsă, fapt care îi va menține elasticitatea atât de importantă pentru sănătatea totală a organismului. Ficatul este de asemenea purificat prin vena cavă, ceea ce decongestionează acest organ suprasolicitat datorită alimentației noastre prea abundente și datorită respirației noastre superficiale care îl privează de un masaj indispensabil bunei sale funcționări. Plămânii sunt și ei întinși și astfel elasticitatea lor este întreținută și mărită.

## EFECTE ASUPRA PSIHICULUI

- În plan subtil, această postură energizează și vitalizează din punct de vedere bioenergetic întregul corp. Din acest punct de vedere POSTURA ROȚII poate fi asemănată cu un barometru care ne indică nivelul dominant de energie pe care conștiința noastră se manifestă la un moment dat.

- Această postură generează o circulație globală a energiilor în întreaga ființă. Starea noastră psihică precum și atitudinea mentală sunt de aceasta dată singurele care determină dinamizarea unui anumit plan sau nivel energetic al ființei (vital, sexual, volitiv, afectiv, mental, etc.) ceea ce reflectă deci exact nivelul de conștiință pe care ne aflăm.

- Din punct de vedere psihic, imediat după această postură veți simți o stare de bună dispoziție, de entuziasm spontan.

## ALTE EFECTE BINEFĂCĂTOARE

- Dacă execuția POSTURII LUMÂNĂRII vă creează senzație dureroasă la nivelul umerilor, POSTURA ROȚII practică ca o contrapostură elimină imediat acest neajuns.

- Practica sa stimulează de asemenea nervii spinali, înlătură constipația și dispepsia, combate balonarea, corectează defectele de curbură ale coloanei.

- Vindecă cazurile de lumbago, elimină durerile spatelui, la femeie corectează tulburările legate de funcțiile genitale, elimină iregularitățile ciclului. Este un antidot ideal împotriva obezității la ambele sexe. Practica sa perseverentă mărește foarte mult vitalitatea și energia.

- Se afirmă ca bătrânețea este mult întârziată prin practica acestei posturi. Ea este recomandată ca fiind de o utilitate deosebită pentru dansatori.

## CONTRAINDICAȚII

Dificultatea relativă a acestei posturi îi îndepărtează automat, ca un filtru, pe toți cei pentru care postura ar putea fi contraindicată. Deși poziția este foarte favorabilă pentru inimă, cardiicii vor trebui să o practice progresiv.

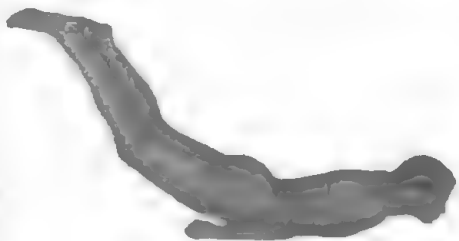
- dezvoltă armonios brațele și picioarele
- are acțiune puternică asupra zonei pieptului, întărind și tonifiind musculatura pectorală. Aceasta are ca efect redarea gradată a fermității și tonusului sânilor.
- efectul posturii asupra coloanei vertebrale este de elasticizare foarte amplă și tonifiere. Prin acest efect atitudinea corporală este mult îmbunătățită<sup>1</sup>.

**POSTURA ROTII** este în mod special o postură dinamizantă, care solicită în mod armonios întregul corp. Prin dinamizarea circulației sanguine, întinderea mușchilor și ligamentelor, masajul complex asupra organelor interne și diferiților centrii nervoși, postura amplifică procesele de metabolizare (ardere) a țesuturilor adipoase suplimentare, fiind din acest motiv una dintre cele mai bune posturi pentru **COMBATEREA OBEZITĂȚII**. Dinamismul creat și la nivel bioenergetic ajută la eliminarea eficientă a stărilor de lentoare, inerție sau plictiseală specifice unor agravări ale lui **KAPHA DOSHA**.

## POSTURA LĂCUSTEI (Shalabasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

**Poziția de plecare:** Culcat cu fața în jos, picioarele întinse, tălpile orientate în sus, brațele întinse se așează sub coapse, cu palmele închise așezate pe sol. În timpul execuției, este esențial să se păstreze brațele lipite de sol, de la umeri până la vârful degetelor. Așezăm bărbia pe covor, împingând-o cât mai



POSTURA LĂCUSTEI  
(Shalabasana)

departe posibil înainte, ceea ce pe de-o parte întinde gâtul și pe de altă parte, comprimă ceafa. O parte din efectele benefice ale acestei posturi, derivă din această acțiune asupra cefei. Trebuie să ridicăm apoi simultan ambele picioare printr-o contracție puternică a musculaturii lombare, urmărind să evităm să îndoim genunchi, să contractăm pulpele, gambele sau tălpile picioarelor. Este indispensabil să menținem umerii și bărbia în contact cu solul în timpul execuției posturii.

### CONCENTRAREA

Ne vom concentra întreaga atenție asupra fluxurilor de energie cosmică ce sunt captate prin picioare, sesizând cât mai distinct aspectul

<sup>1</sup> Pentru importanța atitudinii corporale în procesul de armonizare fizică vezi capitolul referitor la atitudinea corporală.

lunar, receptiv, YIN (-), prin piciorul stâng și aspectul solar, emisiv, (+), YANG prin piciorul drept și focalizarea lor în zona rădăcinii organelor genitale (centrul SWADHISTANA CHAKRA). Realizăm totodată starea de energizare a acestui centru de forță.

• La revenire, conștientizăm vibrații în zona lui SWADHISTANA CHAKRA; interior percepem vitalitate mărită, disponibilitate energetică, destindere la nivel global. Sesizăm purificare și energizare a picioarelor. Remarcăm dinamizarea proceselor erotice în ființă, trezirea imaginației creatoare. Conștientizăm de asemenea capacitate mărită de control și sublimare a energiilor instinctuale, sexuale.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA LĂCUSTEI este valoroasă, deoarece ea tonifică partea inferioară a parasimpaticului, prin aportul de sânge în zona inferioară a coloanei vertebrale, provocat de puternica contracție a musculaturii acestei regiuni. De asemenea, prin creșterea presiunii intraabdominale, sunt tonificate viscerele.

- POSTURA LĂCUSTEI redă suplețea coloanei vertebrale și întărește musculatura, mai ales în partea sa lombară.

- POSTURA LĂCUSTEI reincarcă centrul sistemului nervos, în special cei comandând partea inferioară a abdomenului, precum și plexul solar.

- Ea acționează puternic asupra rinichilor, prin masajul intern intens, deci favorizează diureza.

- În ansamblu, întregul sistem digestiv și glandele sale anexe, sunt masate, stimulate și tonificate.

- Acest exercițiu aduce o ameliorare notabilă în funcționarea ficatului și pancreasului, amplificând tonusul intestinal și în primul rând peristaltismul.

- Ridicarea picioarelor, antrenează numeroase efecte asupra circulației sanguine. În primul rând, sângele venos excedentar, este evacuat din venele picioarelor cu ajutorul gravitației, ceea ce previne varicele. Sângele arterial trebuie să lupte împotriva gravitației pentru a ajunge până la labelle picioarelor, deci el va iriga din abundență zona inferioară abdominală și regiunea sacrală.

- POSTURA LĂCUSTEI vindecă de asemenea diferite boli de stomac și intestin, oboseala ficatului, înlătură dispepsia și mărește apetitul.

- Practica POSTURII LĂCUSTEI afectează finele țesuturi și canalele hemocirculatorii, în locul maselor mari de mușchi, cum fac majoritatea exercițiilor.

- Așa cum lăcusta are o distinctă și foarte dezvoltată capacitate de a sări în sus, practica acestei posturi sublimează multe din capacitățile creatoare, sexuale, instinctuale ale ființei umane.

**POSTURA LĂCUSTEI** prezintă beneficii terapeutice deosebite, reflectate la nivelul întregii zone genito-urinare și abdominale. Alături de **POSTURA SEMILUNII** se înscrie în seria posturilor cu acțiune directă la nivelul sferei genitale.

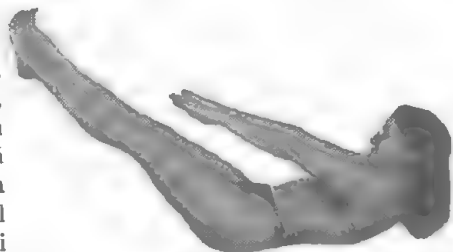
Această postură permite un control mărit asupra energiei erotice, fiind de un real folos pentru orice bărbat care urmărește realizarea continenței sexuale. Este utilă în toate cazurile de impotență, slăbiciune sexuală, lipsa dorinței erotice, precum și în cazurile de lipsă de control asupra energiei erotice, dorință sexuală excesivă, tendința de a angrena relații amoroase în mod haotic etc.

Calitățile feminine ce pot fi dezvoltate prin practica acestei posturi țin de controlul asupra energiei erotice; continență amoroasă, capacitate de manifestare armonioasă, plină de forță și rafinament în planul social, putere de fascinație erotică, adaptabilitate, imaginație creatoare controlată.

## POSTURA OMBILICULUI (Nabhi asana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

Întinși la sol cu fața în sus și mâinile orientate pe lângă corp, orientate însă cu fața în jos, contractăm gradat și ferm centura abdominală împreună cu mușchii picioarelor pentru a ridica progresiv picioarele, astfel ca acestea să formeze un unghi de aproximativ 45 de grade cu solul. Ridicăm apoi capul cât mai mult posibil, întinzând mâinile paralele în direcția rotulelor. Centura abdominală va trebui în cazul



POSTURA OMBILICULUI  
(Nabhi Asana)

realizării acestei posturi să fie contractată la maxim. Nu trebuie totuși să ridicăm deloc cu această ocazie zona lombară. Este deci o greșeală să efectuăm această postură stând în echilibru pe fese.

**POSTURA OMBILICULUI** este prin urmare o postură în care sunt încordați un număr considerabil de mușchi: mușchii trunchiului, spatelui, gâtului, brațelor și centurii abdominale.

### Conștientizarea

În timpul execuției acestei posturi, vom conștientiza fluxurile de energie cosmică trecând prin picioare și focalizându-se în plan subtil la nivelul plexului solar. Atenția va fi concentrată la maxim în această zonă.

La revenire vom conștientiza dinamizarea intensă la acest nivel, stare

de voință mărită, stare de forță stăpânire de sine, expresivitate armonioasă.

Pe parcursul realizării posturii este important să realizăm o focalizare simultană a atenției și voinței, concomitent cu menținerea relaxării acelor regiuni corporale care nu sunt direct implicate în realizarea posturii (pot fi relaxate parțial picioarele - în special gamba, mușchii fesieri, zona inferioară a spatelui, zona pieptului, într-o mare măsură brațele, mușchii feței, în parte mușchii umerilor și ai omoplaților). Acest mod de a aborda postura ne poate ajuta să simțim mai rapid chiar decât în cazul posturilor care nu implică același gen de efort, dinamizarea voinței și a capacității de autodepășire.

## EFFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- Practica consecventă a POSTURII OMBILICULUI face să fie eliminate rapid stările de stres și nervozitate. Importanța unei centuri abdominale sănătoase și puternice nu trebuie niciodată să fie subestimată.

- În timpul practicării corecte a acestei posturi, contracția centurii abdominale, sincronizată cu poziția specifică a corpului și cu o respirație normală de voie, constituie totodată un simultan exercițiu de respirație controlată, cu toate avantajele care rezultă din aceasta.

- Organele abdominale sunt puternic comprimate în cazul acestei posturi, fiind eliberate de excesul de sânge venos. Atât poziția corpului cât și contracția mușchilor picioarelor în cazul ei, facilitează și accelerează întoarcerea sângelui venos către inimă.

- Mușchii gâtului sunt considerabil întăriți, ei fiind altfel rareori puși în acțiune. Întreaga zonă cervicală a coloanei vertebrale este irigată de sânge proaspăt.

- Această postură constituie de asemenea un tonic natural puternic pentru întregul organism. Deși coloana vertebrală este puțin solicitată în POSTURA OMBILICULUI, mușchii dorsali sunt destul de puternic puși în acțiune, ceea ce are ca efect regenerarea și fortificare lor gradată. Independent de musculatura spatelui și de coloana vertebrală, statica acesteia este considerabil îmbunătățită prin solicitarea și întărirea centurii abdominale. Este aproape imposibil să avem o statică vertebrală corectă fără o centură abdominală puternică și suplă. Centura abdominală este deosebit de importantă pentru menținerea corectă a trunchiului atât atunci când stăm jos cât și atunci când stăm în picioare sau când mergem.

- **întărirea centurii abdominale este un prim efect al posturii, ceea ce va determina posibilitatea de a menține ușor o atitudine corporală corectă (vezi capitolul referitor la atitudinile corporale - poziția corectă a bazinului).**

- **dinamizarea fiziologică și energetică a abdomenului determină diminuarea și înlăturarea completă a țesuturilor adipoase suplimentare din această zonă.**

- *postura acționează puternic asupra zonei periombilicale, în cazurile unor acumulări nedorite de grăsime la acest nivel*
- *talia devine mai suplă și bine conturată*
- *în cazul stărilor psihice negative (depresii, lipsă de încredere, descurajare, slăbiciune, pesimism, apatie etc.) postura este un remediu ideal, dacă este realizată o perioadă mai lungă de timp (prin reluări succesive ale posturii).*

**POSTURA OMBILICULUI** face parte dintre procedeele care ne permit să ne trezim (sau să ne retrezim) foarte rapid voința, capacitatea și puterea de acțiune, chiar în condițiile în care resursele noastre interioare par a fi mult limitate. Aceasta o face indicată tuturor celor ce doresc să trezească o stare de voință, forță, autocontrol, dinamism și curaj, capacitatea de "a-și lua în mâini propria soartă". Postura este recomandată mai ales persoanelor KAPHA pentru efectul de dinamizare generală și eliminare a țesuturilor suplimentare și celor VATA pentru efectele care decurg din amplificarea "căldurii" (creșterea puterii digestive, mărirea căldurii corporale, eliminarea stărilor psihice dizarmonioase, capacitatea mărită de exprimare a personalității).

## POSTURA PLUGULUI (Halasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

Înainte de a începe execuția acestei posturi este foarte important ca, ajutându-ne de mâini, să tragem ușor de cap pentru a ne întinde gâtul așezându-ne apoi ceafa cât mai aproape de sol, în faza finală a posturii urmărind, de asemenea, să aducem cât mai aproape bărbia de piept, deoarece aceasta îmbunătățește circulația energiilor subtile în ființă și permite o mai bună comprimare a glandei tiroide în faza finală.

Vom căuta de asemenea, să aplicăm coloana vertebrală la sol, mai ales în regiunea cervicală, pentru a stabili un contact cât mai intim cu suprafața de sprijin. În cazul în care coloana e rigidă, execuția propriu-zisă a acestei posturi poate fi precedată de o fază dinamică, cuprinzând derulări lente, succesive ale coloanei vertebrale pe întreaga sa lungime. Această fază va preceda perioada de imobilizare, care este postura statică propriu-zisă.

Debutanții se pot ajuta de mâini pentru a-și ridica bazinul, dar nu vor ceda tentației ca printr-un elan brusc să-și aducă picioarele în spatele capului.



POSTURA PLUGULUI  
(Halasana)

Faza statică propriu-zisă, la care se ajunge fără nici un fel de violentare, constă în a ne imobiliza în poziția maximă atinsă la sfârșitul fazei dinamice, menținând-o pe întreaga durată de timp. Vom observa o înguroasă imobilitate, căutând să nu realizăm nici cea mai mică mișcare și apoi ne vom relaxa lăsând greutatea picioarelor să întindă coloana vertebrală.

La revenire, capul nu se ridică de la sol timp de 1 minut.

## DURATA

În primele faze imobilizarea poate să dureze între 5 și 10 respirații normale fără nici un fel de retenție a suflului.

În starea de nemișcare absolută, dificultatea nu ține de menținerea posturii, deoarece aceasta poate să devină confortabilă, efectele de respingere provenind din planul mental.

În cazul POSTURII PLUGULUI aceasta implică o menținere în stare de imobilitate pe un interval ceva mai mare de timp, pentru a beneficia gradat de maximul de efecte pe care postura le oferă.

Pe întreaga durată a posturii suflul va rămâne normal.

**ATENȚIE !** Această postură nu va trebui să fie executată cu smucituri pentru că în acest caz există posibilitatea apariției unor dureri în diferite zone ale corpului.

## CONCENTRAREA

În timpul imobilizării ne vom concentra asupra stării absolute de nemișcare și apoi vom urmări fluxul energetic al energiilor telurice urcând prin membrele inferioare și focalizând în plan subtil în zona dintre sprâncene la nivelul centrului mental cunoscut și sub numele de "ochiul spiritual" sau "al treilea ochi" sau "ochiul lui SHIVA". Prin mâini vom sesiza captarea energiilor cosmice care se vor focaliza în acest centru mental de comandă. La revenire se vor conștientiza vibrații foarte fine în zona frunții, activarea centrului mental, dinamizare și forță mentală, amplificarea inteligenței, putere mărită de concentrare și sinteză, dilatarea și rafinarea conștiinței, calm, hiperluciditate și detașare.

## ERORI CARE VOR FI EVITATE

- În execuție nu vom îndoi genunchii mai ales în faza finală.
- Nu vom forța absolut deloc și vom căuta să lucrăm gradat, evitând orice oboseală. Orice violentare poate avea efecte nefaste asupra mușchilor, în cazul acestei posturi.
- Vom evita să contractăm umerii, maxilarul și gâtul.
- În cazul în care respirația este insuficientă, aceasta poate să cauzeze o stare de sufocare.
- Suplețea coloanei vertebrale se obține lăsând să acționeze asupra ei greutatea picioarelor. Așteptați ca degetele mari, grație acestei tracțiuni, să



se apropie de la sine, progresiv de sol până când îl vor atinge. Adoptați în luarea posturii o atitudine pasivă și relaxați-vă. La început este posibil să vă simțiți incomod în POSTURA PLUGULUI dar această situație se va ameliora rapid.

- Ceea ce este important este realizarea unei execuții zilnice corecte, fără grabă în așteptarea rezultatelor. Păstrați mentalul neutru, indiferent la rezultatele exterioare ca și cum ar fi vorba de o altă persoană.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA PLUGULUI constituie un tonic puternic deoarece ea acționează asupra întregii coloane vertebrale, care conține și protejează măduva spinării, fiind dublată de lanțul ganglionilor simpatici care influențează întreaga viață vegetativă.

- Această postură, în mod deosebit are efecte profund revitalizante și reîntineritoare care țin în mare măsură de consonanța cu energiile telurice.

- POSTURA PLUGULUI întărește și amplifică efectele POSTURII LUMÂNĂRII. O mare cantitate de sânge va curge prin rădăcinile nervilor spinali, ganglionii simpatici, nervii simpatici și mușchii spatelui. Coloana vertebrală este menținută sau redevine elastică. Această postură previne osificarea și rigidizarea coloanei. Osificarea și rigidizarea coloanei reprezintă un proces de degenerare osoasă. La bătrânețe, degenerarea osoasă se manifestă cu atât mai pregnant cu cât osificarea s-a realizat mai devreme. În procesul de degenerare a oaselor acestea devin grele și foarte fragile.

- Cel care practică POSTURA PLUGULUI devine foarte agil, sprinten, plin de energie.

- Mușchii spatelui sunt alternativ contractați, relaxați și apoi întinși. Deci ei vor conduce o cantitate însemnată de sânge suplimentar în zona trunchiului prin aceste mișcări variate.

- Diferite feluri de mialgie (reumatism muscular), lumbago, nevralgii și luxații sunt vindecate.

- Cel care practică POSTURA PLUGULUI nu poate deveni leneș. Coloana vertebrală este o structură foarte importantă. Ea susține întregul corp. Ea trebuie păstrată sănătoasă, puternică și elastică.

- Prin practica POSTURII PLUGULUI, mușchii abdominali, musculatura anală și mușchii coapselor sunt de asemenea tonificați și hrăniți. Centrii nervoși importanți situați în apropiere beneficiază, de asemenea.

- Centura abdominală este întărită căci în timpul fazei dinamice ea este aceea care comandă întreaga mișcare, aceasta atrăgând efecte binefăcătoare importante mai ales prin menținerea și readucerea la locul normal a viscerelor.

- Obezitatea sau corpolența și constipația cronică sunt vindecate prin această postură.

- Glanda tiroidă este comprimată, beneficiind astfel de un flux mărit de

sânge, stare care atrage după sine regularizarea funcțiilor sale. Prin controlul exercitat asupra metabolismului, această glandă are o influență considerabilă asupra menținerii tinereții organismului iar prin secrețiile sale hormonale specifice acționează asupra celorlalte glande, asupra intestinului, asupra presiunii sanguine, asupra mobilității celulelor migratoare sau a globulelor albe care luptă împotriva infecțiilor, cât și asupra excitabilității sistemului nervos.

- Se știe că o hiperexcitare a tiroidei provoacă slăbire și o accentuată iritabilitate. Contribuind la menținerea funcționării normale a tiroidei, postura calmează și nervozitatea.

- În cazul persoanelor la care tiroida nu produce suficient de mulți hormoni acestea au un metabolism încetinit, presiune sanguină foarte redusă, o activitate sexuală insuficientă și manifestă o evidentă lene fizică și intelectuală.

- POSTURA PLUGULUI exercită o acțiune extrem de binefăcătoare mai ales dacă este vorba de o alterare patologică a tiroidei. În acest caz se impune însă o concentrare mentală maximă căutând să sesizăm circuitul fluidic mai accentuat, operând la nivelul gâtului, la trecerea sa prin acea zonă.

- Derularea lentă a vertebrelor constituie de asemenea un exercițiu ortopedic ideal.

- POSTURA PLUGULUI este de asemenea foarte reîmprospătare și energizantă. Dacă seara suntem obosiți este suficient să o practicăm 2-3 minute pentru a ne regăsi forma.

- Corpul fiind în poziție inversă, sângele afluează către cap, prin aceasta realizând o bună irigare cerebrală.

- Fața primește, de asemenea, un supliment de sânge arterial, aceasta fiind valabil mai ales pentru frunte cu efecte excelente pentru prevenirea ridurilor și având efecte de regenerare pentru zonele de unde a căzut părul.

- În afara acțiunii asupra tiroidei, are efecte benefice asupra splinei și glandelor sexuale.

- Mai ales în faza finală, organul cel mai influențat prin acest masaj este ficatul care va fi deblocat, decongestionat și chiar stimulat. Se știe că o congestie chiar ușoară sau o stază sanguină în acest organ are o repercursiune imediată asupra întregului tub digestiv.

- Pancreasul este de asemenea masat, deblocat și tonificat.

- Printr-o practică constantă și o concentrare mentală adecvată, diabeticii pot să-și reducă doza zilnică de insulină, în anumite cazuri putând fi posibilă chiar normalizarea deplină a stărilor într-un timp destul de scurt, explicația ținând de faptul că pancreasul cuprinde Insulele lui Langerhans care secretă insulina.

- POSTURA PLUGULUI e deosebit de eficace mai ales împotriva constipației care se află la baza a foarte multe boli, ea combătând totodată

eficient celulita și îngrășarea prin îmbunătățirea metabolismului, care se adaugă la masajul mecanic al țesuturilor adipoase în faza finală.

- POSTURA PLUGULUI ajută ca sângele din picioare să se întoarcă fără efort către inimă ceea ce îmbunătățește circulația sanguină în general. Ca o consecință a acestui fapt, multe dintre afecțiunile dermatologice pot fi vindecate.

- Femeile vor beneficia foarte mult de pe urma acestei posturi. Mobilitatea anormală a uterului poate fi tratată executând această postură împreună cu RETRACTIA ABDOMINALĂ (UDDIYANA BANDHA). Practicarea ei elimină durerile din zona pelviană datorate mobilității anormale a uterului.

- Practicarea acestei posturi elimină mirosul neplăcut al corpului, face talia suplă și reduce obezitatea. Ea poate fi executată cu rezultate foarte bune de oricine - copii, tineri, bătrâni, bărbați sau femei.

## CONTRAINDICAȚII

- În perioada ciclului menstrual femeile vor evita să realizeze această postură.

- Persoanele care suferă de forme grave de hernie sau hernie strangulată nu vor executa această postură.

- Nu este indicată nici persoanelor cu hipertensiune arterială gravă. În aceste situații se va plasa un scaun în spatele capului pe care se vor așeza în faza finală picioarele.

**Efectele deosebite ale acestei posturi în cazul realizării ei de către femei constau, la nivel fizic, în îndepărtarea țesuturilor adipoase suplimentare de pe ABDOMEN, TALIE, COAPSE ȘI GAMBE. Aceasta va reda în scurt timp vigoarea, prospețimea și funcționalitatea specifică a acestor zone corporale. Înlăturarea țesuturilor corporale în exces se realizează atât pe cale mecanică (comprimare - masare) cât și prin intermediul intensificării metabolismului.**

- efectele acestei posturi nu constau numai în îndepărtarea țesuturilor adipoase suplimentare ci și în formarea (conturarea armonioasă a formelor) la nivelul taliei și picioarelor.

- poziția adecvată (dreaptă) a corpului poate fi obținută și menținută mult mai ușor prin practicarea acestei posturi, datorită elasticizării și corectării unor deformații ale coloanei vertebrale

- prin efectele produse asupra psihicului și minții, postura conferă capacitatea de focalizare a atenției, putere de pătrundere mentală, rafinament al percepțiilor, capacitate de înțelegere mărită, activarea memoriei;

- prin efectele produse asupra minții, postura amplifică puterea de autotransformare fizică, psihică sau mentală prin mentalizare precis orientată, sugestie și autosugestie,

**vizualizare creatoare.**

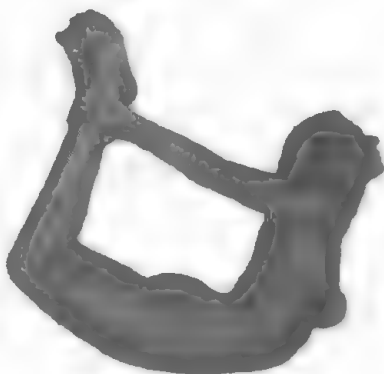
*Din acest punct de vedere postura plugului este de un mare ajutor pentru amplificarea eficienței tuturor celorlalte procedee de transformare și armonizare corporală.*

*Efectul global care poate fi resimțit în timp de către femei este acela de rafinare interioară și orientare spre o feminitate superioară, bazată pe o înțelegere mai profundă a lumii înconjurătoare.*

## POSTURA ARCULUI (Dhanurasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

Întinși la sol, cu fața în jos, ridicăm bărbia în timp ce mâinile apucă simultan gleznele iar spatele e arcuit. Începătorii pot apuca mai întâi o gleznă, apoi pe cealaltă. Picioarele reprezintă singurul element motor în timpul execuției POSTURII ARCULUI. Chiar și brațele rămân pasive; precum coarda unui arc, ele sunt perfect întinse și nu fac decât să unească umerii cu gleznele. Pentru a executa această postură trebuie să împingem picioarele către în față și în sus, printr-o contracție puternică a coapselor și a pulpelor, care ridică umerii și arcuiește spatele. În timpul acestei posturi nu trebuie să încordăm deci decât pulpele și coapsele; a contracta de exemplu spatele, face această postură imposibilă. La început este posibil ca genunchii să nu se ridice decât foarte puțin și aceasta cu prețul unor dureri ale mușchilor coapselor. Cu perseverență însă, vom reuși să plasăm genunchii mai sus de planul bărbiei, ajungând chiar la nivelul vârfului craniului. În acest caz zona pubiană nu mai atinge solul, iar greutatea corpului apasă pe epigastru (partea superioară a abdomenului cuprinsă între ombilic și stern), fapt care face să crească mult presiunea intraabdominală, dând un maxim de eficacitate tehnicii, deoarece această presiune se transmite integral viscerelor abdomenului. După adoptarea acestei poziții începe faza dinamică ce constă dintr-un balans întocmai ca cel al unei bărci pe valuri; realizat ușor la început, acest balans se limitează inițial la zona abdomenului, accentuându-se apoi puțin câte puțin până când punctul de sprijin se deplasează din zona pieptului până în zona coapselor, realizându-se astfel un masaj abdominal foarte profund.



POSTURA ARCULUI  
(Dhanurasana)

## DURATA FAZEI DINAMICE

Această durată depinde bineînțeles de posibilitățile individuale, având grijă totuși să nu ne depășim limitele. În general sunt suficiente 4-12 balansări. Pentru a ne fi mai ușor putem să împărțim această fază în 2 sau 3 etape revenind la poziția de plecare după fiecare etapă pentru a ne relaxa.

## RESPIRAȚIA ÎN TIMPUL FAZEI DINAMICE

În timpul fazei dinamice se poate respira în trei moduri:

a) inspirație când capul se ridică, expirație când el coboară

b) respirație normală tot timpul

c) reținerea respirației, având plămânii plini; această variantă este rezervată adeptilor avansați.

## ELEMENTE SUPLIMENTARE NECESARE UNEI EXECUȚII CORECTE

Poziția genunchilor:

În timpul POSTURII ARCULUI, genunchii pot fi depărtați, lucru care facilitează execuția posturii, fără a-i reduce din eficacitate.

Poziția bărbiei:

În faza de balans în jos, trebuie să coborâm bărbia cât mai mult posibil, pentru a plasa greutatea corpului pe epigastru.

## CONCENTRAREA

Sesizăm o dinamizare pregnantă la nivelul plexului solar și conștientizăm fluxurile de energie pornind de la acest nivel și circulând prin picioare, brațe, pentru a produce efecte în partea superioară a trunchiului.

La revenire sesizăm starea de dinamism și efervescență energetică în zona plexului solar, energizarea diferită la nivelul membrelor inferioare, dinamism vital în partea superioară a trunchiului.

## ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Pentru a executa corect această postură trebuie să împingem picioarele către în față și în sus, printr-o contracție puternică a coapselor și a pulpelor, care ridică umerii și arcuiește spatele.

- În timpul acestei posturi nu trebuie să încordăm deci decât pulpele și coapsele; a contracta de exemplu spatele, face această postură imposibilă.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

POSTURA ARCULUI, continuând POSTURA COBREI și POSTURA LĂCUSTEI, cumulează efectele acestor două posturi, adăugându-le simultan și pe ale sale, datorate în special măririi presiunii intra-abdominale care tonifică toate viscerele, mai ales dacă postura este însoțită de o respirație profundă, căci diafragma masează cu putere toate organele.

## Efecte asupra coloanei vertebrale

- Ca și în cazul Cobrei și Lăcustei, comprimarea feței dorsale a coloanei, însoțită de întinderea feței anterioare, acționează asupra ligamentelor, mușchilor și centrilor nervoși ai coloanei vertebrale. POSTURA ARCULUI previne calcifierea prematură a articulațiilor vertebrale și redresează spatele curbat, în cazul unei atitudini greșite.

## Efecte asupra mușchilor

- La început, această tehnică poate produce dureri la nivelul pulpelor, dar după câteva zile de practică, durerea va fi eliminată.

- Întinderea centurii abdominale facilitează RETRACTIA ABDOMINALĂ.

Euforia și senzația de eliberare consecutive acestei posturi provin din stimularea centrilor nervoși ai coloanei vertebrale, mai ales ai sistemului nervos simpatic, al cărui lanț de ganglioni se găsește de-a lungul coloanei vertebrale.

- Postura are efecte puternice la nivelul plexului solar, în zona complexului nervos din adâncitura stomacului, balansarea masând și stimulând cu o mare eficacitate această zonă. Se știe că anxietatea este însoțită de o senzație dezagreabilă în adâncitura stomacului, datorată congestiei zonei solare, ceea ce influențează negativ funcțiile vegetative, cauzând nenumărate tulburări funcționale, refractare la terapiile curente. Balansarea și întinderea musculaturii abdominale se adaugă la masajul rezultând din respirația profundă și diafragmatică, toate acestea împrăștiind manifestările descrise mai sus.

## Efecte asupra celulei și îngrășării

POSTURA ARCULUI combate celulita care rezultă în genere dintr-o:

- respirație insuficientă
- tensiune nervoasă generalizată
- proasta asimilare a hranei
- circulație redusă în zonele celulitice.

POSTURA ARCULUI acționează prin:

- accentuarea respirației
- decongestionarea plexului solar
- activare la nivelul sistemului digestiv
- ameliorarea circulației în masele de celulită sau grăsime, printr-un masaj profund și regulat.

## Efecte asupra glandelor endocrine

- POSTURA ARCULUI acționează asupra capsulelor suprarenale;

- secreția mărită de adrenalină dinamizează persoanele cărora le lipsește buna dispoziție, fără ca prin aceasta să ne fie teamă de o hiperfuncționare;

- secreția de cortizon este regularizată, aceasta combătând diferite forme de reumatism;
- cortizonul autogen nu prezintă inconveniente celui eterogen, administrat în injecții în tratamentul anumitor boli;
- pancreasul va avea funcționarea normalizată și va fabrica insulină, indispensabilă metabolismului glucidelor;
- cazurile de fals diabet, produse de anxietate (se constată, de exemplu, o glicemie temporară la studenți, în perioada examenelor) se elimină radical, în scurt timp, prin decongestionarea plexului solar și normalizarea funcțiilor pancreasului, datorate practicii acestei posturi;
- în cazul unei practici perseverente, Arcul are o acțiune terapeutică armonizatoare și la nivelul tiroidei.

### **Efecte asupra tubului digestiv și glandelor anexe**

- creșterea presiunii intra-abdominale acționează global asupra sistemului digestiv și asupra glandelor sale anexe;
- POSTURA ARCULUI decongestionează ficatul, masat în special în timpul respirației profunde și accentuează circulația sanguină în întregul sistem digestiv. Vom evita deci să o practicăm cu stomacul încărcat;
- POSTURA ARCULUI combate constipația, favorizând peristaltismul intestinal;
- rinichii, mult mai bine irigați, trag o serie de avantaje din practica acestei posturi, eliminând mult mai bine toxinele.
- este utilă în cazurile de deplasări ale discurilor coloanei vertebrale (în combinație cu POSTURA LĂCUSTEI)

### **CONTRAINDICAȚII**

Această postură este contraindicată în timpul sarcinii, în cazul bolilor digestive grave sau aflate în fază acută.

**Postura arcului face parte din seria procedeelelor realizate dinamic, care amplifică efervescența, forța interioară, și dinamismul.**

- prin masajul realizat asupra întregii zone abdominale postura determină modelarea armonioasă a acestei zone, efectele benefice extinzându-se și asupra organelor interne din zona abdominală.
- flexia coloanei vertebrale face ca atitudinea corporală să fie net îmbunătățită, prin corectarea poziției coloanei vertebrale.
- execuția acestei tehnici dinamizează simțul umorului, creează o minunăție predispoziție spre veselie și râs

## POSTURA LUMÂNĂRII (Sarvangasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

1) Așezați-vă la sol, întinși pe spate, pe o pătură suficient de groasă.

2) Ridicați-vă încetșor picioarele, bazinul și trunchiul de la sol, ajungând gradat, în final să mențineți corpul în poziție verticală inversată.

3) Sprijiniți ferm trunchiul cu ajutorul mâinilor, coatele fiind așezate ca puncte de sprijin la sol. Bărbia trebuie să fie cât mai bine presată în furca sternului, realizând astfel contracția rețelei gâtului.

4) Întreaga greutate a corpului în această postură se sprijină pe umeri coate și gât. Tălpile și în general toate grupele musculare care nu sunt strict necesare pentru menținerea posturii, trebuie să fie cât mai relaxate. Corpul, între tălpi și umeri trebuie să fie absolut drept rămânând perpendicular pe suprafața de sprijin a podelei.

5) Revenirea se efectuează lent, fără a ridica capul de pe sol.



POSTURA LUMÂNĂRII  
(Sarvangasana)

### CONCENTRAREA

În timpul efectuării posturii se va percepe fluxul energiilor cosmice coborând prin picioare, sesizând distinct diferențele între aspectul (+) (YANG) prin piciorul drept și aspectul (-) (YIN) prin cel stâng, canalizarea lor pe coloană și focalizarea la nivelul gâtului.

La revenire conștientizați ușoare vibrații în zona gâtului, stare de purificare energetică, dinamizarea inteligenței, a intuiției spirituale.

### ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Vom avea grijă ca bărbia să fie cât mai bine presată în furca sternului.
- Tălpile și în general toate grupele musculare care nu sunt strict necesare pentru menținerea posturii, trebuie să fie cât mai relaxate.
- Corpul, între tălpi și umeri trebuie să fie absolut drept rămânând perpendicular pe suprafața de sprijin a podelei.

### CONTRAPOSTURA

În cazurile de tensiuni articulare rezultând din practica prelungită a posturii lumânării se va executa ulterior POSTURA ROȚII.



## EFECTE ȘI BENEFICII REZULTÂND DIN PRACTICA POSTURII LUMÂNĂRII

- Multe din efectele acestei posturi sunt similare cu acelea ale POSTURII STÂND PE CAP, diferențele provenind mai ales din acțiunea de excepție pe care această postură o are asupra tiroidei.

- Este un fapt cunoscut că starea de sănătate a organismului depinde într-o mare măsură de buna funcționare a glandei tiroide și a corpului pituitar din creier.

În această postură, sângele afluează abundant către gât și cap, astfel încât tiroida și centrii nervoși ai creierului sunt mult mai bine hrăniți, fiind astfel prompt regenerați, ceea ce are efecte notabile asupra metabolismului, creșterii, nutriției, stării de sănătate și structurii fizice. Se știe că tiroida și paratiroida funcționează în strânsă interdependență cu alte glande endocrine, ca: pineală, pituitară, suprarenale, splina, testicule și, prin urmare, sănătatea ei cât mai deplină o condiționează pe a acestora din urmă, asigurând starea de sănătate a întregului corp.

- POSTURA LUMÂNĂRII are, de asemenea, efecte excelente asupra coloanei vertebrale, "ștergând" curburile fiziologice anormale și hrănind abundant măduva spinării. Aceasta menține coloana elastică și face spatele puternic, ceea ce se în concepția yoghină înseamnă înflorire și tinerețe nealterată. Postura lumânării preîntâmpină osificarea timpurie a vertebrelor și a oaselor în general, ceea ce face ca prin practica zilnică să dispară sau să nu apară deloc ravagiile bătrâneții.

- POSTURA LUMÂNĂRII este o adevărată binefacere pentru femeile cu probleme ovariene sau la care există unele probleme de funcționare a glandelor sexuale specifice, reglarea anumitor tulburări sexuale fiind valabilă și în cazul bărbaților.

- POSTURA LUMÂNĂRII aduce ușurare în cazul ptozelor uterine, tulburărilor menstruale, eliminând prompt afecțiunile sau tulburările pasagere dureroase ale acestui organ, fiind totodată utilă în tratamentul general și al altor boli, putând chiar ajuta la eliminarea sterilității și la decongestionarea rapidă a prostatei.

- Eliminând congestia sanguină din picioare, postura lumânării are efect salutar asupra varicelor și hemoroizilor. De asemenea, cei care sunt extrem de sensibili la variațiile la căldură și la frig în regiunea picioarelor, sunt insistent sfătuiți să practice această postură dacă vor să elimine definitiv o asemenea penibilă stare.

- POSTURA LUMÂNĂRII este foarte folositoare pentru atingerea cu ușurință și menținerea continenței sexuale, eliminând pierderile energetice necontrolate (prin orgasm cu descărcare)

- În plus, postura lumânării acționează ca un puternic purificator și tonic sanguin, acționând simultan și asupra nervilor. Ea tonifică și liniștește nervii, vindecă durerile de cap și stările de iritare, are efecte de regenerare

nervooasă și vindecă insomnia și depresiunea psihică (cu ușurință).

- **POSTURA LUMÂNĂRII** este de asemenea utilă în îmbunătățirea digestiei, eliminând dispepsia, constipația și alte afecțiuni gastrointestinale de natură cronică, amplificând focul subtil digestiv.

- Această postură ușurează curgerea abundentă a sângelui către inimă, ameliorând irigarea zonei pieptului și alină sufocarea sau greutatea în respirație, palpitațiile, bronșita și astmul. Totodată ea are efecte profund binefăcătoare în cazul bolilor de gât, a afecțiunilor amigdalelor, vindecând rănilor și tulburările nazale; din acest motiv ea este foarte indicată oratorilor și cântăreților.

- Prin energizarea zonei capului postura ameliorează afecțiunile oculare și are efecte salutare chiar și în epilepsie.

- **POSTURA LUMÂNĂRII** reduce corpolența și elimină mirosurile neplăcute ale transpirației și ale altor secreții corporale.

Ea este recomandată pentru reducerea taliei, făcând șoldurile grațioase și frumos proporționate, elimină ridurile, încărunțirea prematură a părului și bărbia dublă sau gușa. Corpul este eliberat de toxine și umplut de o energie nouă, drept care fața devine roză, strălucitoare și magnetică, corpul rămâne vital, suplu, tânăr și perfect sănătos; această postură vă scutește de multe note de plată pentru doctori, cu condiția să fie practică perseverent un timp suficient de lung.

## CONTRAINDICAȚII

Această postură este contraindicată în cazurile de afecțiuni cardiace grave, de hipertensiune arterială pronunțată și în afecțiunile acute ale zonei gâtului și capului, cum ar fi: otita, abces dentar, angina, afecțiuni grave ale tiroidei, sinuzita, scleroza vaselor cerebrale etc. În cazurile de hernie gravă este mai bine ca practica ei să fie însoțită de execuția **RETRACTIEI ABDOMINALE**.

- *elimină varicele și hemoroizii, congestia, umflarea și alte stări neplăcute la nivelul picioarelor*

- *are acțiune modelatoare asupra TALIEI ȘI ȘOLDURILOR, care devin prin practicarea POSTURII LUMÂNĂRII bine conturate și grațioase*

- *face parte dintre posturile regenerante și reîntineritoare*

- *corectează deformările coloanei vertebrale, determinând în acest mod și o modificare globală a poziției corporale*

- *prin intermediul acestei posturi energiile de natură vitală și sexuală sunt folosite în mod superior (prin transmutare și sublimare). Un efect remarcabil al transmutării și sublimării energiilor inferioare este reducerea gradată a duratei și abundenței ciclului menstrual.*

- *permite dezvoltarea gradată a intuiției, rafinarea percepțiilor mentale*

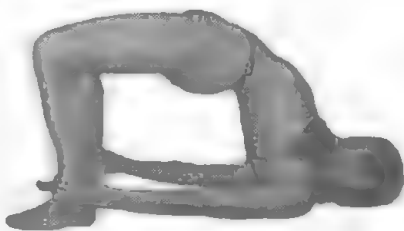
*postura este indicată tuturor femeilor, fiind totuși în mod special de ajutor celor cu constituție KAPHA. În aceste cazuri cantitatea mare de energie "stocată" sub forma masei corporale și a resurselor vitale și erotice este deblocată pentru a fi folosită în scopul rafinării și elevării ființei.*

*Este indicată realizarea zilnică a acestei posturi, indiferent de natura procesului de armonizare pe care îl urmăriți.*

## PODUL ÎN TENSIUNE (Setu - bandhasana)

### TEHNICA DE EXECUȚIE

Pornind din poziția culcat cu spatele pe sol, se îndoaie picioarele, plasând călcâiele cât mai aproape de fese. Tălpile vor fi depărtate și paralele între ele. Se apucă apoi cu mâinile partea exterioară a gleznelor, păstrând umerii la sol. Se plasează bărbia în furca sternului și se împinge zona pubiană cât mai sus posibil,



PODUL ÎN TENSIUNE  
(Setu Bandhasana)

contractând puternic musculatura spatelui și coapsele. Această contracție creează o tensiune binefăcătoare (BANDHA) ce reprezintă un element specific în cazul acestei posturi. Respirația va fi normală, de voie sau poate fi realizată lent și cât mai amplu cu putință. Datorită posturii, respirația va fi în mod preponderent abdominală (adică realizată cu partea de jos a plămânilor). Tensiunea binefăcătoare existentă în zona trunchiului face ca respirația costală (realizată cu partea de mijloc a plămânilor) să nu fie ușor de executat, iar dacă bărbia presează cu putere sternul, așa cum este indicat în cazul acestei posturi, respirația claviculară (realizată cu partea superioară a plămânilor) devine aproape imposibilă. Această postură creează deci capacitatea de a putea conștientiza în mod distinct modul de respirație abdominală, aspect care este deosebit de important în practica anumitor exerciții de control al suflului respirator.

### CONCENTRAREA

Vom percepe în cazul acestei posturi circuitul subtil al energiilor telurice prin picioare, urcând în zona bazinului și focalizându-se o parte din ele la nivelul plexului solar, altele trecând în continuare în zona superioară a trunchiului, pentru a energiza zona gâtului.

La revenire vom conștientiza de asemenea o stare de energizare globală la nivelul întregii ființe, o circulație liberă a energiilor fluidice în special în zonele contractate în timpul execuției acestei posturi, precum și

o stare de dinamizare atât a fluxurilor energiilor subtile cât și a circulației globale a sângelui și limfei în corpul fizic.

## ERORI CE VOR FI EVITATE

Deși această postură este aparent foarte simplă, există totuși câteva erori frecvente pe care este necesar să le semnalăm pentru a fi evitate:

- a nu depărta suficient picioarele este o eroare; picioarele trebuie ținute depărtate la o distanță cel puțin egală cu distanța dintre umeri;
- a nu ține furca sternului împinsă în bărbie, reprezintă o altă greșală; de asemenea este important de menționat faptul că sternul reprezintă elementul activ care este împins spre bărbie, în timp ce aceasta va rămâne nemișcată, pasivă;
- a nu împinge suficient trunchiul lipsește această postură de eficiența datorată contracției realizate astfel.

## EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

Musculatura dorsală:

- Această ASANA fortifică puternic musculatura spatelui, mai ales în regiunea lombară, pe care o va consolida, redându-i în continuare suplețea. Contractura puternică a musculaturii lombare reprezintă o pregătire adecvată pentru realizarea flexiilor spre față.

În tradiția yoghină este cunoscut faptul că o contracție puternică și voluntară a unui mușchi provoacă ulterior, printr-o reacție reflexă, decontractarea sa benefică spontană. Acest principiu înțeles corect și aplicat în anumite situații este deosebit de valoros deoarece reprezintă unul dintre mijloacele cele mai bune și mai simple de a elimina contracturile stresante ale mușchilor posturali profunzi ai coloanei vertebrale nefavorabil tensionați în special la persoanele sedentare, mai ales la sfârșitul zilei. Decontractarea spontană, binefăcătoare provocată în acest fel favorizează practica tuturor posturilor de flexie în față.

Articulația sacro-iliacă:

- Această articulație a sacrumului cu bazinul este deosebit de importantă. Dacă există o deplasare a sacrumului în raport cu una din cele două jumătăți ale bazinului rezultă lombalgii și chiar lumbago, prezentând uneori toate simptomele unei hernii de disc și nu este exclus ca similitudinea durerilor să conducă un pacient pe masa de operație pentru hernie de disc, când de fapt nu este altceva decât o banală deplasare foarte mică a zonei sacroiliace.

În general, cel mai adesea este destul de dificil să mărim mobilitatea acestei articulații. În cazul în care există anumite probleme în aceste zone, SETU-BANDHASANA ne poate fi de un real folos. Dacă cumva deja a apărut deja o deplasare nedorită într-o parte, a sacrumului în raport cu bazinul, se poate realiza chiar o variantă a lui SETU-BANDHASANA în care se apucă cu ambele mâini piciorul aflat în partea opusă sensului deplasării acestei

articulații.

**Articulația coxo-femurală:**

- SETU-BANDHASANA acționează de asemenea foarte puternic și asupra articulației coxo-femorale. Coxartroza este o afecțiune foarte dureroasă ce se manifestă din ce în ce mai frecvent la persoane din ce în ce mai tinere. Aceasta este o boală insidioasă care nu acționează direct în sensul micșorării duratei de viață a individului dar poate să-i limiteze posibilitățile proprii de deplasare și chiar să îl imobilizeze pentru perioade lungi, în cazurile grave. Printre multiplele cauze ce pot declanșa coxartroza, lipsa de mișcare și de solicitare a acestei articulații joacă, fără îndoială, un rol foarte important. Suprafețele articulare, cufundate în lichidul lor lubrefiant, nu sunt hrânite decât prin intermediul difuziei acestui lichid, care la rândul său trebuie să fie pus în mișcare prin însăși mobilizarea articulației. Aceste reprezintă, în general, motivul principal pentru care toate articulațiile trebuiesc puse în mișcare și în această direcție, HATHA YOGA, prin posturile diverse pe care ni le pune la dispoziție, realizează această mobilizare constantă a tuturor articulațiilor, într-un mod complet. Pentru articulația coxo-femurală mersul pe jos sau mersul pe bicicletă acționează în mod preventiv. SETU-BANDHASANA poate fi însă de un real folos chiar și atunci când această articulație este afectată, singura indicație suplimentară ce va fi respectată în acest caz constând în aceea că se va realiza rularea coloanei lent și foarte ușor. Această postură acționează, de asemenea, puternic asupra articulației fără a o mai solicita în plus datorită greutatea corpului așa cum se întâmplă în mod normal în poziția în picioare sau așezat.

**Sistemul nervos parasimpatic:**

- Tonifierea regiunii lombare provoacă, atât prin compresia rădăcinilor nervoase în timpul execuției posturii cât și prin afluxul de sânge din faza de conștientizare de după realizarea posturii, o stimulare profund benefică a parasimpaticului pelvian care acționează asupra organelor din zona inferioară a bazinului, incluzând în această acțiune reflexă organele genitale atât la bărbat cât și la femele. În cazul femeilor, perturbațiile ginecologice nonpatologice, banale pot fi ameliorate gradat și chiar eliminate prin intermediul acestei posturi. Este de altfel știut faptul că asupra unor astfel de probleme este foarte bine să se acționeze eficient pe cale medicamentoasă deoarece ele nu constituie propriu-zis niște boli ci sunt doar simple perturbări funcționale, care pot însă crea stări foarte neplăcute. Rolul parasimpaticului pelvian este, în principal, de a asigura coordonarea anumitor procese la nivelul organelor genitale și urinare. SETU-BANDHASANA acționează puternic în special asupra acestei părți a parasimpaticului și asigură totodată o stimulare eficientă a organelor genitale. Ea favorizează deci redobândirea sănătății și buna funcționare a acestor organe atât de importante, nu numai din punct de vedere sexual ci

și din punct de vedere hormonal. În mod indirect, prin stimularea secrețiilor de hormoni gonadieni SETU-BANDHASANA acționează asupra întregului corp și constituie un exercițiu deosebit de eficient în vederea regenerării și întineririi organismului. Această stimulare, fiind naturală și perfect fiziologică, nu riscă niciodată să producă o supraexcitare sexuală și nici o supraproducție hormonală. De asemenea, odată ce starea de funcționare optimă a fost restabilită, echilibrul hormonal se va menține nealterat grație practicării acestei posturi.

**Circulația sanguină:**

- Prin intermediul fenomenelor determinate de acțiunea forței gravitaționale, ajutată de respirația de tip diafragmatic, sângele venos care stagne în organele abdominale este împins cu putere către etajul toracic (inimă și plămâni) pentru a fi reciclat apoi în procesul circulației sanguine generale. SETU - BANDHASANA are deci ca efect în această direcție o considerabilă purificare și improspătare a sângelui în zona abdominală, precum și o accentuare a irigării sanguine în zona capului.

**Glandele endocrine:**

- În principal glanda tiroidă și paratiroidale beneficiază de pe urma execuției acestei posturi, care într-un anumit fel completează și desăvârșește acțiunea lui SARVANGASANA care în seria de procedee trebuie să preceadă practica lui SETU-BANDHASANA. În plus, se poate remarca, de asemenea o acțiune progresivă considerabilă asupra suprarenalelor și a gonadelor.

## CONTRAINDICAȚII

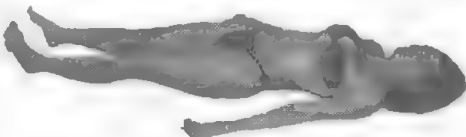
Nu există contraindicații speciale în cazul execuției acestei posturi corporale în afară doar de situația în care ea ar provoca dureri, de exemplu în regiunea lombară. Aceste situații sunt deosebit de rare, dar dacă totuși apar dureri vagi chiar și în alternativa cea mai defavorabilă SETU-BANDHASANA nu va produce nici un efect negativ grav. Totuși se indică pentru persoanele suferind de lordoză lombară exagerată să nu practice această postură.

## RELAXAREA (Shavasana)

Relaxarea se realizează în YOGA în postura SHAVASANA. Această tehnică are eficiență mărită dacă ne așezăm cu capul spre nord. În YOGA există două remedii împotriva nervozității și a tensiunii: respirația controlată (PRANAYAMA) și relaxarea. Tradiția yoghină afirmă că fără relaxare nu există adevărata YOGA, nefiind posibilă nici pacea și nici fericirea, chiar dacă există toate premisele pentru a atinge această stare. Pe lângă toate acestea, relaxarea este o sursă de gândire creatoare. SWAMI SIVANANDA spune: "Numai omul relaxat e într-adevăr creator, iar ideile îi vin ca fulgerul". Dacă privim în jurul nostru, constatăm că animalele și copiii se relaxează în mod spontan, foarte bine. În YOGA însă relaxarea

trebuie să fie un element principal în procesul de regenerare și recuperare energetică a practicantului.

Trebuie deci să învățăm să ne relaxăm conștient, măcar câteva minute pe zi. Pentru



RELAXAREA (Shavasana)

persoanele care o descoperă prima dată, relaxarea de tip YOGA e o stare euforică amplă și poate fi considerată ca o revelație. Corpul devine la început inert și greu, fiind abandonat, flasc și complet deconectat, în timp ce mintea pare să călătorească, detașată de contingentele materiale, în afara structurii fizice. Mușchii striati care înconjoară vasele sanguine sau organele corpului constituie o bună parte a viscerelor scobite, formând musculatura tubului digestiv și a sfincterelor. Acești mușchi puternici, cu mișcări lente, scapă acțiunii directe a voinței, astfel că doar prin YOGA ajungem să-i controlăm. Vorbind analogic, mușchii sunt ca niște electromagneți iar nervii ca niște fire conductoare legate la centrala electrică care este creierul. În stare de veghe, mușchii sunt activi și putem spune că sunt în stare de tonus. Păstrând analogia, putem spune că prin firele conductoare circulă un curent de slabă intensitate. În timpul somnului omul se retrage din lumea exterioară. Intensitatea curentului scade pe rețea, electromagneții fiind aproape demagnetizați. În afara acțiunii, mușchii trebuie să fie moi și flasci. Prin relaxare yoghină mentalul ajunge să controleze tot corpul, deconectând unul câte unul toate firele conductoare de energie, reducând aproape la zero transmisia de curent către electromagneții musculari, răspândiți în întregul corp. În acest fel, ființa realizează o intimă fuziune cu energiile subtile vitale ale Universului.

Din alt punct de vedere, relaxarea yoghină e exercițiul ideal pentru voință, așa cum o înțeleg yoghinii, deci nu ca o putere dură și dictatorială care se face ascultată cu biciul, ci ca o sugestie lentă, fermă, ca o convingere plină de răbdare. În tehnica relaxării este deci exclusă voința "dură", căci e imposibil să se forțeze relaxarea și stăpânirea mentalului asupra corpului. Vom constata, dimpotrivă, că relaxarea se va realiza în modul cel mai eficace fără constrângere sau violență. Relaxarea dă ființei un aspect de liniște, frumusețe; fața se destinde și din întreaga sa ființă se degajă un câmp de liniște calm. Practicând relaxarea, veți ajunge să radiați calmul, pacea, armonia în jurul dumneavoastră, spontan, devenind astfel un centru de atracție. În India, yoghinii mai utilizează și alte posturi pentru relaxare; de remarcat că postura pe o parte este foarte prețioasă pentru a se adormi în ea, pentru că YOGA recomandă să nu se adoarmă cu fața în sus, această poziție antrenând cu ușurință sforăitul, gura deschizându-se de la sine. Este preferabil să se adoarmă pe partea stângă. Explicație fiziologică: stomacul, care favorizează formarea unui buzunar, e bine susținut, dacă ne culcăm pe

această parte. Explicație yoghină: stând pe stânga, nara dreaptă se desfundă și respirăm toată noaptea pe această nară, acest lucru având efecte favorabile asupra sănătății. SHIVA SAMHITA, la capitolul IV, stanța 41, spune: "Dacă YOGA vă va procura doar relaxarea profundă, chiar și aceasta va fi minunat".

## CONDIȚIILE PREALABILE ALE RELAXĂRII

Se recomandă eliminarea, pe cât posibil, a excitațiilor senzoriale. Ne vom retrage într-o cameră unde nu ne va deranja nimeni. Pe cât posibil, putem crea semiobscuritate. Închidem ferestrele pentru a estompa zgomotele exterioare; temperatura în încăpere trebuie să fie agreabilă, căci în timpul relaxării temperatura corpului scade și senzația de frig poate dăuna reușitei experienței. Căutăm ca nimic să nu ne jeneze în timpul antrenamentului de relaxare, detașându-ne cât mai bine de problemele sau grijile cotidiene. Dacă este mai greu, ne vom instala eventual în fața unei oglinzi și vom surâde. După ce am reușit într-o anumită măsură să facem abstracție de preocupările stresante care ar putea dăuna reușitei, ne vom întinde bine și, dacă e posibil, vom căsca. Ne frecăm ochii și ne comportăm ca și când ne-ar fi somn și am fi oboșiți. Ne întindem mai întâi lungiți pe spate, apoi ne rotim îndreptându-ne către stânga și reîncepem operația la dreapta. Ne întindem în continuare, încordăm și îndepărtăm degetele. După ce am căscat și ne-am întins cât mai bine, vom resimți o stare de nonacțiune, căci a te relaxa în YOGA înseamnă a te antrena la nonacțiune. Acesta e principiul de bază, care este din nefericire cel mai adesea ignorat. Nu trebuie deci să acționăm brutal. Nu trebuie să spunem: "Vreau să mă relaxez!" Ne comportăm ca și cum am fi duși, lăsându-ne prinși în inefabilul proces de fuziune al Macrocosmosului cu microcosmosul propriu. Starea aceasta de abandonare este esențială. Pentru a înțelege și mai bine procesul, putem recurge la o tehnică extrem de simplă pentru a ne testa capacitatea de nonacțiune. Stând în picioare, îndepărtăm ușor tălpile, ne aplecăm trunchiul înainte, aproape în unghi drept în raport cu picioarele. Lăsăm astfel brațele să atârne cât mai moi. Apoi, dintr-o mișcare a umerilor, prin rotație de la stânga la dreapta, facem să se balanseze mâinile ca limbile unui clopot. Căutăm, pentru aceasta, ca brațele și mâinile să fie într-adevăr atârtnate, evitând ca ele să participe direct la mișcare. De îndată ce balansarea e bine realizată, stopăm brusc mișcarea umerilor și lăsăm brațele să oscileze liber, de la stânga la dreapta, sub impulsul dobândit. Amplitudinea balansării se va diminua de la sine destul de repede. Lăsăm deci fiecare braț să se imobilizeze puțin câte puțin ca pendulul unui ceas ce se oprește.

Ne dirijăm atenția asupra a ceea ce se petrece în brațe și mâini. Dacă mâinile nu sunt moi și destinse și nu ne dau senzația plăcută de relaxare și dilatare, repetăm exercițiul, procedând astfel până ce singură acțiunea greutateii ghidează mișcarea brațelor și a mâinilor în timpul oscilației



pendulare, fără nici o intervenție musculară din partea noastră; învățăm astfel să relaxăm brațele și să redăm o atitudine pasivă, întocmai ca la relaxarea în tot corpul. Alt exercițiu pentru testarea și aprofundarea relaxării este următorul: în apa destul de caldă a unei băi ne vom simți destinși și suficient de relaxați, atât din cauza căldurii apei cât și datorită lipsei de greutate. În continuare, după ce am conștientizat plenar această stare, fără a leși din baie, scoatem bușonul și lăsăm apa să se scurgă. Vom observa atunci că pe măsură ce apa scade și membrele ies la suprafață, ne vom simți atrași cu toată greutatea către fundul căzii și vom sesiza în întregul corp o stare de greutate și deconectare. A învăța să creăm la voință, prin simplă concentrare, această stare de greutate plăcută și dilatare în afara apei este prima treaptă a aprofundării relaxării. După aceea ne vom culca în SHAVASANA, cu brațele de-a lungul corpului și palmele, dacă se poate, dirijate în sus. Va trebui acum să simțim pe cât posibil că Pământul cu forța sa de atracție atrage fiecare celulă a picioarelor, fiecare moleculă, fiecare atom. Ne vom gândi la puterea atracției terestre și îi vom abandona în întregime picioarele. Le lăsăm să atârne grele pe covor. Încercăm apoi să le mișcăm contractând mușchii și dacă am atins acest nivel de profunzime, vom percepe că sunt foarte deconectate și extrem de grele. Esențialul la început este să ne focalizăm întreaga atenție în picioare și să ne abandonăm acțiunii gravifice. Parcurgem astfel de mai multe ori, mai întâi piciorul stâng în întregime, de la vârful degetelor până la trunchi. Chiar dacă nu ajungem să ne destindem de la primele încercări în întregime, vom căuta să fim conștienți că îndeplinim cu toate acestea o operație extrem de importantă: localizarea precisă a zonelor de tensiune și de contractură, de care mai întâi trebuie să devenim conștienți pentru a le putea elimina mai târziu. Deci, chiar dacă exercițiul este reușit imperfect, nu considerăm că pierdem timpul, căci esențialul este de a persevera; astfel, rezultatele nu întârzie să apară, în majoritatea cazurilor, după câteva zile de antrenare răbdătoare, când vom sesiza că încep să se manifeste progrese sensibile. Din acel moment, fiecare nouă încercare ne va recompensa cu o senzație agreabilă de repaus, energizare și destindere. Dacă trebuie să așteptăm undeva, putem să profităm pentru a exersa relaxarea. În acest fel, acești timpi morți, în loc să ne enerveze, vor constitui o contribuție plenară la revitalizarea și destinderea noastră.

## APROFUNDAREA RELAXĂRII

În fiecare zi, în profunzimile țesuturilor noastre, milioane de celule mor, fiind înlocuite în același timp de altele. Doar celulele nervoase nu se reinlocuiesc. Suntem născuți cu ele și ele mor odată cu noi. Ele sunt cel mai intim suport fizic a ceea ce numim "personalitate". Deci, dacă le surmenăm, dacă le epuizăm le accelerăm procesul de distrugere și cum ele sunt de neînlocuit, noi creăm leziuni iremediabile, nimicindu-se potențialul vital și diminuându-ne longevitatea.

Relaxarea yoghină ne deschide deci accesul la propria noastră lume interioară, la fuziunea lentă cu infinitele surse de energie subtilă ale Macrocosmosului. Ea ne permite să energizăm profund celulele nervoase, să ne simțim plini de energie și forță, fapt care ne conduce la posibilitatea atingerii formelor superioare de YOGA mentală, căci este imposibil să te concentrezi intens pe o durată mare de timp dacă corpul are contracturi sau este încărcat cu energie stresantă.

Scopul aprofundării relaxării este deconectarea completă a tuturor mușchilor, realizarea hipotoniei celei mai avansate, consonanța intimă a ființei noastre vitale cu aspectele energetice ale energiilor stelare ale Universului, sincronizate în ființa noastră după necesități, în mod automat.

Exercițiile precedente au pregătit progresiv această relaxare integrală, care procură o delicioasă senzație de ușurătate în toată ființa, de detașare mentală, într-un cuvânt, o stare specială de euforie pe care orice yoghin o va aprecia din plin când o va simți.

Suntem deci înșiși în SHAVASANA, cu capul spre nord, cu picioarele spre sud. Observăm mai întâi respirația, față de care va trebui să devenim un martor pasiv. Ne dirijăm atenția asupra actului respirator, fără a-l influența. Deși la prima vedere pare dificil, va trebui să acționăm lent căci însuși faptul de a lua cunoștință de mișcarea respiratorie ne incită să o modificăm involuntar. Respirăm cât mai detașat. Observăm unde, cum și pe ce ritm respirăm. Dacă respirăm din partea superioară a pieptului, urmărim unde se plasează suflul. Vom vedea că sesizăm aceasta la mijlocul abdomenului, între ombilic și stern căci acolo este locul în care se plasează centrul de gravitație al respirației. Fiind culcat și imobil, nevoile organismului în oxigen sunt minime. În consecință, mișcarea respiratorie va fi de amplitudine minimă (redușă). Esențialul este de a percepe unde și cum respirăm, apoi de a lăsa să se instaleze un ritm lent și regulat, calm și plăcut.

Dacă constatăm totuși că respirația este chinută sau dacă ritmul ei este neregulat, pentru a ne regulariza suflul, gândim intens: "respirația mea devine calmă și regulată, abdomenul se ridică și coboară calm și regulat."

Continuăm astfel până când vom percepe acest calm interior, această respirație plăcută. Din momentul în care am reușit ne vom simți deja relaxat. Acum, vom începe să influențăm inspirația (expirația), să o facem mai lentă, dar nu mai profundă. Lăsăm prin urmare expirația să se facă spontan, fără însă să forțăm. Deci, procedând gradat, vom căuta să o prelungim până când se va întinde aproximativ la dublul timpilor de inspirație. De exemplu, dacă observăm respirația pisicii adormite vom constata că expirația este de două ori mai lungă ca timp decât inspirația. La un nou născut veți sesiza același lucru. În YOGA respirația și relaxarea sunt strâns unite.

După ce am realizat acest lucru oprim o secundă suflul. E suficient un

timp de oprire de doar câteva secunde cu plămânii goi (pe vid). În acest timp, ne dirijăm atenția asupra plexului solar (MANIPURA CHAKRA). La început, acest lucru ni se părea imposibil pentru că nu-l percepeam. Chiar și într-o astfel de situație, ne vom mulțumi să ne fixăm atenția asupra zonei unde trebuie să se plaseze centrul de forță, centru care coincide cu centrul de gravitație al actului respirator - substernal, puțin mai sus de buric - și ne imaginăm această zonă ca fiind încălzită de mișcarea de du-te vino a actului respirator. Ne imaginăm că suntem culcați la soare și că această parte a corpului ne este încălzită. Continuăm în același mod până la perceperea cât mai clară a acestei senzații speciale pe care o resimțim în timpul unei băi de soare într-o zi toridă și care se aseamănă cu un ușor frison. Ne concentrăm apoi atenția asupra piciorului stâng și începem relaxarea gradată a mușchilor de la degetele picioarelor, unul câte unul, fără a uita degetul mare. Îndepărtăm astfel în mod gradat orice contractură sau senzație de încordare din piciorul stâng. Vom fi astfel capabil după ce am reușit exercițiul descris mai sus să realizăm relaxarea rapidă și completă a piciorului împreună cu pulpa pentru a le face cât mai inerte. Înainte am învățat aici să percepem o senzație de greutate. Treapta următoare va fi să producem tot aici o senzație de căldură. Mai târziu vom vedea că aceasta nu este autosugestie. De îndată ce am reușit să relaxăm mușchii într-o parte a corpului, calibrul vaselor sanguine se modifică în acea parte. Ele se destind astfel și acolo se va produce o vasodilatație care dă naștere căldurii, în timp ce, atunci când suntem crispați și încordați, contracția spasmică a vaselor sanguine le reduce calibrul și, frânând circulația, provoacă o senzație de frig. Într-un mușchi relaxat întotdeauna irigația sanguină se accentuează și în consecință respirația celulelor se amplifică, căldura corporală crescând. Invers, se poate sesiza de către fiecare că spasmele vasculare fac să ne înghețe mâna, aceasta, de asemenea, nefiind o autosugestie ci o realitate obiectivă.

Relaxarea se va realiza în YOGA totdeauna începând de pe stânga și se va opera de jos în sus. Întâi de pe partea stângă, pentru că această parte se spune în YOGA că este receptivă. În ceea ce privește sensul jos - sus, aceasta se realizează pentru că experiența milenară i-a învățat pe yoghini că mușchii voluminoși care există se relaxează foarte ușor. Este deci logic să începem întâi din partea stângă a corpului și apoi să trecem la partea dreaptă și să operăm de jos în sus mai ales când știm că mușchii picioarelor sunt cei mai voluminoși iar cei ai feței sunt mușchii cei mai mici din corp. Din punct de vedere subtil, este indicat să începem relaxarea de jos în sus deoarece prin priza de conștiință pe care o realizăm gradat de la picioare spre cap realizăm totodată o rafinare a energiei existente în ființă. Astfel, suflul vital ascensionează către zonele superioare ale ființei (creștet) și astfel mintea se pacifică.

---

## Capitolul 8

# RESPIRAȚIA CONTROLATĂ, O MODALITATE ESENȚIALĂ ÎN PROCESUL ARMONIZĂRII

---

### PRIMII PAȘI

Metabolismul este marele proces care stă la baza întregii vieți. El este definit ca o însușire de bază a tuturor organismelor vii, prin care acestea se deosebesc de lumea nevie. Metabolismul este constituit de totalitatea proceselor chimice și fizice care stau la baza transformărilor structurale și energetice, celulare. Procesele metabolice în organismul uman se desfășoară sub următoarele aspecte:

- ◆ încorporarea substanțelor nutritive de către organism. Aceste substanțe nutritive sunt: alimentele - înglobate de către tubul digestiv și oxigenul - extras din aer în procesul respirației cu ajutorul plămânilor
- ◆ eliberarea energiei ca urmare a oxidării anumitor substanțe
- ◆ eliminarea produșilor reziduali rezultați în urma proceselor desfășurate

Intensitatea procesului metabolic este măsurată prin cantitatea de oxigen consumată în unitatea de timp.

Prezentarea acestor informații pune în evidență existența a două categorii de substanțe necesare omului: hrana și aerul.

Influența alimentelor asupra vieții fiziologice, nervoase, psihice, mentale a omului am prezentat-o într-un subcapitol amplu al acestei lucrări și anume în cel referitor la DIETOTERAPIE. Despre hrănirea cu aer, celălalt element indispensabil vieții, vom vorbi în acest capitol, care se referă la RESPIRAȚIE.

### **Aerul ca aliment**

Dacă despre calitățile alimentelor și despre efectul lor asupra ființei umane în raport cu acestea au fost făcute mai multe observații, despre aer și influențele lui se știe destul de puțin.

Să ne gândim la o masă cu alimente grele, lipsite de prospețime: este evident că ea va genera o stare de greutate, de moleșală, inhibând procesele de gândire, inițiativa. Analogic, asimilarea unui aer închis, lipsit de prospețime va genera o serie de efecte similare cu cele rezultate în urma consumării alimentelor anterior descrise.

În mediul înconjurător există o multitudine de sortimente de aer "nedigerabile", pe care nolens-volens ființa umană trebuie să le consume. Aerul poluat de gaze de eșapament, aerul viciat de fum de țigară, aerul cu miros de alcool, cu fum, cu scurgeri de gaze, cu mirosuri alimentare și ne-alimentare din cele mai diverse creează cel puțin tot atâtea disfuncții ca și alimentele necorespunzătoare. Aerul slab oxigenat, impur, produce boli respiratorii, reduce capacitatea intelectuală, micșorează rezistența organismului la acțiunea agenților infecțioși. La femeile care inspiră un astfel de aer apar consecințe nefaste cum ar fi:

- pierderea strălucirii pielii
- îmbătrânirea (cel mai potrivit termen este ofilirea) prematură
- pierderea rafinamentului
- scăderea vitalității
- dereglări de asimilație - manifestate prin imposibilitatea reglării ponderale

-diminuarea strălucirii, a feminității pe ansamblu

Toate aceste simptome, departe de a fi exagerări sau speculații, pot fi observate cu ușurință, mai ales după trecerea unei perioade de timp, la femeile care intră adesea în contact cu astfel de tipuri de aer în nelipsitele baruri, în birourile copleșite de sedentari fumători, în ambianțele "prietenești" dubioase, etc.

Chiar dacă, din păcate, femeia din societatea modernă este nevoită adesea să inspire un aer cât se poate de nepotrivit, asta nu înseamnă că nu există și o multitudine de "sortimente" de aer sănătos. Aerul pur, proaspăt influențează benefic ființa umană, mai ales în plan emoțional. Iată acum și câteva din sortimentele de aer curat: aerul de după ploaie, aerul de după ninsoare, aerul de dimineață, aerul de seară, aerul din pădure, aerul de iarnă, aerul de primăvară timpurie, aerul de miez de primăvară, aerul de primăvară târzie, etc. Fiecare tip de aer proaspăt impresionează profund ființa umană, având o putere binefăcătoare miraculoasă asupra psihicului și a minții. Aceste tipuri de aer sunt suportul a ceea ce este cunoscut astăzi ca aeroterapie. Deja este prosper în Japonia și în alte zone poluate de pe glob o formă de comerț care asigură difuzarea ... aerului proaspăt de munte sau ...a brizei oceanului sau a aerului proaspăt de pădure, etc.

Nu putem beneficia din plin de efectele aerului proaspăt, pur, decât dacă știm cum să(-l) respirăm. Dacă aerul este în multe privințe asemănător cu alimentele, nu este mai puțin adevărat și faptul că hrănirea cu aer, adică respirația, are multe similitudini cu procesul hrănirii cu alimente.

## **Respirația ca act de hrănire**

Este binecunoscut faptul că la multe femei care se confruntă cu exces sau deficit de masă corporală, care au probleme de digestie și de metabolism, problema alimentației este o consecință a modului în care ele abordează actul de hrănire. Precizam în capitolul referitor la DIETOTERAPIE că timpul de masticăție, gradul de atenție în timpul degustării hranei și după aceea, în timpul procesului digestiv și postdigestiv, condiționează foarte mult starea de vitalitate generală, rafinamentul culinar (și nu numai), obiceiurile alimentare.

Chiar dacă aerul nu este necesar să fie masticat și degustat (în sensul propriu al cuvântului), el necesită o atenție cu totul aparte din partea ființei umane care îl inspiră. O respirație superficială, rapidă, pe gură, cu ritm neregulat, haotic este cel puțin tot atât de nefastă ca mesele luate în fugă, pe nemestecate.

În privința cantității de aer inspirat la o "masă" (adică la o respirație) nu există (spre deosebire de alimente) restricții cantitative, din contră cu cât este inspirat mai mult aer, cu atât este mai bine. O respirație, profundă, lină, fluidă, silențioasă și, nu în ultimul rând, conștientă este una din temeliele armoniei corporale și psihomenteale.

Așa cum este necesar să ne dăm seama cum ne influențează calitatea și tipul alimentelor pe care le consumăm, pentru a ne putea regla meniurile, orarul de masă, etc., așa este necesar să realizăm cum ne afectează tipul de aer inspirat, tipul de respirație, timpul de inspir-expir, perioada în care se fac retențiile.

Un exercițiu simplu de conștientizare a felului în care ne influențează aerul pe care îl respirăm este simpla sesizare a stării noastre lăuntrice (mai exact, a transformării ei) în momentele semnificative care apar în situații cum ar fi: trecerea de la o încăpere cu aer închis la aerul proaspăt de afară (stare de ușurare), inspirarea dimineată după trezire a primei guri de aer proaspăt (stare de luciditate), inspirarea profundă a aerului proaspăt de după ploaie (stare de puritate, prospețime), etc.

## **Aerul ca energie**

În chiar introducerea făcută la subcapitolul referitor la DIETOTERAPIE aminteam câteva experimente care puneau în evidență la alimente existența unei bioenergii, vizibile prin electrografiere, detectabile prin măsurare cu diferite aparate electrice. Omul are și el o aură bioenergetică a cărei mărime, formă, structură și culoare diferă de la un individ la altul. Realitatea corpului bioenergetic - a aurei - este incontestabilă. Institutele de antropologie, laboratoarele de cercetări biofizice din întreaga lume au adevărate colecții de aure de plante, animale, oameni, făcute în cele mai diverse ipostaze și momente.

Se pare că aura bioenergetică, la fel ca și metabolismul este o însușire

generală a organismelor vii.

Forma, mărimea și culoarea aurei sunt direct proporționale cu starea de sănătate a ființei umane. O ființă devitalizată, bolnavă va avea o aură redusă ca strălucire și dimensiuni, în timp ce o alta, plină de sănătate și energie va prezenta un "corp auric" bine dinamizat, puternic.

Chiar dacă nu se cunoaște încă natura aurei, ea nefiind nici materie, nici una din formele de energie cunoscute, s-au putut face încă din anii 50 (când a fost descoperit în URSS dispozitivul de fotografiere care poartă numele soților Kirlian) anumite observații privind aura omenească în raport cu sănătatea. Un fapt remarcant la persoanele care au o respirație anemică, cu amplitudine mică, superficială este că aura prezintă o strălucire mult redusă. Prin contrast, persoanele care au o respirație amplă, lentă, profundă au o aură mult mai strălucitoare, intensă, dilatată. Un fapt important este că după efectuarea o perioadă suficientă de timp (nu foarte mare) a unor respirații ample și profunde, într-un aer curat, pur se observă o mărire considerabilă a aurei. Aceasta naște întrebarea dacă nu cumva aerul este purtătorul nu doar a atât de necesarului oxigen, ci și al unei energii de natură similară celei puse în evidență prin electrofotografiere la alimente.

Posibilitatea ca aerul să fie un purtător de bioenergie este sugerată și de efectul benefic, foarte intens și instantaneu pe care îl are aerul proaspăt asupra psihicului și minții umane. Explicarea acestor transformări psihomentele care apar doar la contactul (făcut prin respirație) cu ceea ce numim în mod curent "aer curat" doar prin simplul aport suplimentar de oxigen care ajunge la creier este nesatisfăcătoare. Dacă ar fi doar simplul aport suplimentar de oxigen, atunci cum s-ar putea explica diversitatea de moduri ale trăirilor emoționale atunci când are loc contactul cu diferitele "sortimente" de aer<sup>1</sup> (aerul de dimineață, seară, de după ploaie, etc.)?

Posibilitatea ca aerul să fie un veritabil purtător de energie era considerată drept realitate de nezdruccinat încă din antichitate, la greci și la indieni. În India yoghinii numesc energia purtată de aer prana și consideră că aceasta se găsește în întreg mediul exterior în forme divers modulate. Înțelepții taoiști o numesc qi.

Plecând de la premiza că ceea ce noi inspirăm în medie de zece-cincisprezece mii ori în timpul zilei este nu doar o sursă de oxigen, ci și de bioenergie vom avea o cu totul altă perspectivă asupra respirației.

## Respirația și corpul fizic

Practicanții medicinei psihosomatice au remarcat că există corelații directe între capacitatea respiratorie, tipul de respirație și starea de sănătate a omului.

Măsurarea respirației se face foarte ușor, stabilind prin măsurare circumferința toracică după expirație și aflând după aceea cu cât se

<sup>1</sup> Am considerat că aceste trăiri generate de contactele cu diferitele tipuri de aer sunt obiective datorită faptului că o majoritate (care poate fi pusă în evidență chiar statistic) simte în același mod contactul cu un anumit "fel" de aer.

mărește circumferința toracică la inspirație. La persoanele cu capacitate normală de efort, cu o condiție fizică medie circumferința toracică se mărește în procesul inspirației cu 10%. La persoanele care suferă de boli circulatorii și de inimă (mai ales cei cu ischemie cardiacă) se remarcă o diminuare a capacității respiratorii, circumferința toracică mărindu-se la inspir cu doar 2-5%. Astfel, bolnavii de inimă care au o nevoie de oxigen mult mai mare, primesc paradoxal datorită respirației defectuase o cantitate mult mai mică.

La persoanele cu probleme digestive cum ar fi aerofagia, digestia lentă, balonarea s-a observat că respirația este mai ales toracică și claviculară, cea abdominală fiind practic blocată.

Una din reacțiile involuntare la stres a majorității oamenilor este blocarea (reținerea) respirației. Dacă stresul este foarte frecvent, devenind practic permanent, atunci poate apare chiar dezvoltarea anormală a unor țesuturi conjunctive și musculare, care blochează apoi efectiv respirația, reducând-o la limita de supraviețuire. Respirația de acest tip, superficial, perturbă (datorită lipsei oxigenării corespunzătoare) toate funcțiile vitale ale organismului.

La femei multe din problemele fizice care apar sunt consecința unei respirații incorecte. Fie că este vorba de tulburări circulatorii, digestive sau hormonale, ele ar putea fi mult reglate prin adoptarea unei respirații corecte.

Eforturile de auto-transformare, de înfrumusețare ale femeii sunt în mare măsură condiționate de capacitatea sa de efort. Trebuie ținut cont de faptul că efortul fizic, psihic și intelectual depus în "luptă" cu propriile slăbiciuni nu este chiar mic. Capacitatea de efort fizic, care are o mare importanță, este într-o măsură foarte mare condiționată de capacitatea respiratorie. Studiile de medicină sportivă au arătat că o capacitate respiratorie ridicată compensează multe alte deficiențe cardio-vasculare sau musculare.

## **Respirația și psihicul**

Relația psihic - respirație este mai ușor observabilă chiar decât cea dintre minte și respirație sau dintre corp și respirație.

Fiecare tip de respirație are o serie de conotații psihice:

♦ **respirația abdominală** - atunci când este predominantă, indică stăpânire de sine, calm, putere de acțiune. Este respirația caracteristică oamenilor de acțiune, sportivilor, temperamentelor de luptători

♦ **respirația toracică** - atunci când este dominantă, indică o stare de agitație psihică mărită. Este considerată respirația de alertă, de fugă și apărare. Este dominantă mai ales la persoanele stresate, tensionate.

♦ **respirația claviculară** - atunci când este dominantă indică un anumit tip de neadaptare. Este respirația persoanelor cu un psihic



sensibil, fluctuant, cu dispoziții care se schimbă la intervale scurte și foarte scurte de timp.

Ritmul respirator, la fel ca și tipul de respirație, are și el o serie de conotații psihice, binecunoscute de către cei care au studiat în diferite scopuri reacțiile de adaptare ale omului. La femei, de exemplu, respirația rapidă și preponderent claviculară este semnul unei stări de receptivitate și emotivitate maximă, respirația scurtă și sacadată, destul de profundă, indică o anumită trezire erotică, respirația întreruptă, preponderent toracică, grăbită indică un reflex puternic de apărare, etc. Acestea sunt doar câteva corelații între ritmul respirator și starea psihică. O viziune sistematică asupra ritmului respirator în corelație cu starea psihomentală aparține sistemului ayurveda: agravările în plan psihic, produse de perturbarea uneia dintre cele 3 DOSHA (KAPHA, PITTA și VATA) este destul de ușor decelabilă doar urmărind ritmul respirator:

♦ respirația neregulată, rapidă, superficială este asociată agravării VATA - este de obicei asociată cu alte simptome specifice perturbării acestei DOSHA: o anumită instabilitate psihică manifestată prin treceri destul de rapide de la o stare la alta, stări de nesiguranță, anxietate, teamă.

♦ respirația șuierătoare, forțată, într-un ritm sacadat este asociată agravării lui PITTA - este de obicei asociată cu probleme legate de activarea unor complexe de inferioritate, de refularea unor stări de mânie, revoltă, indignare, aversiune, dorință refulată, de exteriorizarea în exces a unor stări psihice dizarmonioase: furia oarbă, spiritul critic exacerbant, etc.

♦ respirația grea, înfundată, lentă și dificilă este asociată agravării lui KAPHA DOSHA - este corelată în general cu stări de greutate (resimțită fizic, mental și psihic), de confuzie, de delăsare, de plictiseală, de depresie.

Determinarea acestor ritmuri și particularități ale respirației trebuie făcută foarte minuțios, de mai multe ori pe zi, pentru a stabili dacă aceste ritmuri sunt proprii persoanei respective sau se datorează doar unor conjuncturi de moment, caz în care tragerea unor concluzii ar fi pripită. Mai trebuie precizat că dacă una sau mai multe din particularitățile de respirație prezentate ca agravări se manifestă, să zicem, 8 ore din 24 și aceasta zilnic sau aproape zilnic, putem considera că persoana care le manifestă se confruntă deja cu problemele specifice agravării respective.

Este bine de cunoscut și faptul că există simptome mixte, care indică agravări a mai multor DOSHA-uri în același timp. De exemplu, o respirație grea, întretăiată și neregulată - indică agravări ale lui KAPHA și VATA.

În tehnicile de manipulare este foarte cunoscută următoarea amănăvra: cel care vrea să influențeze interlocutorul (inducându-i o

stare de receptivitate psihică și mentală foarte mare la sugestiile lui) "împrumută" (adică adoptă) ritmul respirator al acestuia, după care începe să simtă, să întească atitudinile și cuvintele cheie pe care trebuie să le folosească pentru a adormi vigilența interlocutorului său. După ce a rămas o vreme în același ritm respirator cu interlocutorul său, timp în care caută să-i capteze cât mai mult atenția, el începe să schimbe ușor ritmul respirator, având grijă să supravegheze și ritmul respirator al interlocutorului (așa încât ritmurile respirației ale celor doi să se modifice în același fel). Dacă cel care vrea să efectueze manipularea a reușit să-și capteze interlocutorul, acesta va începe să-și plieze ritmul respirator după cel al "manipulatorului", arătând astfel că este pregătit să primească sugestiile pe care acesta vrea să i le dea.

Tehnica sincronizării cu ritmul respirator al interlocutorului este folosită și în psihoterapie (pentru a favoriza empatia), în hipnoză (pentru a depista "ritmul" interior al celui care urmează să fie adus în starea de transă), pentru a facilita procesele telepatice, pentru a pune rapid la unison, pentru a sincroniza o echipă, etc.

Toate aceste experimente practice pun în evidență legătura foarte strânsă dintre respirație și emoții. Este evident, în lumina acestor date, că pe măsură ce ne vom controla respirația vom reuși să ne controlăm pe noi înșine la un nivel de profunzime pe care poate nici nu l-am sperat. Aceste date nu au fost prezentate pentru a pune diagnostice și ai stăpâni (nici măcar temporar) pe alții, ci pentru a deveni stăpânii propriei noastre ființe, facilitând astfel apropierea de mult râvnită condiție feminină armonioasă, plenar exprimată.

## **Respirația și mentalul**

Într-o legătură foarte strânsă cu psihicul, mentalul va reacționa și el negreșit la schimbarea tipului de respirație și a ritmului respirator.

Respirația amplă, lină, profundă, curgătoare este cea care asigură condițiile funcționale optime ale minții. Starea de calm mental, de control este condiționată de o respirație corectă.

Fiecare dintre cele trei tipuri de respirație are propria sa acțiune asupra funcționării creierului. Cu excepția respirației abdominale (care este foarte utilă în anumite circumstanțe, dar nu v-o recomandăm în nici un caz ca modalitate unică și permanentă de a respira, cea mai indicată fiind, totuși, respirația completă) celelalte tipuri de respirație adoptate ca metodă unică de respirație favorizează menținute fiind mai mult timp, lipsa de stabilitate mentală și haosul în gândire.

Iată conotațiile pentru fiecare din tipurile de respirație, în cazul în care ele predomină (putem vorbi de predominanță atunci când respirația este de un singur tip sau aproape de un singur tip intervale mari și foarte mari de timp pe parcursul zilei):

1. respirația abdominală - favorizează stabilitatea în gândire, atunci când este adoptată ca unic tip de respirație se asociază un anumit tip de rigiditate în gândire, inhibând facultățile creatoare, intuitive.

2. respirația toracică - atunci când este predominantă este asociată cu o instabilitate în gândire. Favorizează procesele mentale rapide, dar datorită lipsei de stabilitate nu permite atingerea unei anumite profunzimii în gândire<sup>1</sup>.

3. respirația claviculară - atunci când este predominantă indică dificultăți în concentrare, discontinuități în gândire. Deși este în legătură cu dinamizarea anumitor facultăți intuitive, creatoare, menținută mult timp reduce mult capacitatea de gândire, de control mai ales, favorizând instalarea dezordinii și confuziei mentale.

La voință pot fi abordate o perioadă limitată unul din tipurile de bază de respirație pentru dinamizarea anumitor facultăți mentale:

1. pentru dobândirea stabilității, clarității, pentru amplificarea forței de evocare și de menținere a anumitor idei-forță este foarte utilă abordarea preponderentă sau, pe anumite perioade de timp, chiar exclusivă a respirației abdominale

2. pentru a favoriza dobândirea elasticității în gândire, pentru facilitarea unei anumite unități între gândire și simțire, este foarte utilă respirația toracică.

3. pentru dinamizarea capacității de creație, a intuiției, pentru a dobândi o mare mobilitate în plan mental se recomandă abordarea (o perioadă limitată de timp - maxim 5-6 minute) respirației claviculare. Respirația claviculară este utilă și pentru dobândirea, pe moment, a unei anumite spontaneității în reacții, fiind utilă pentru auto-inducerea unor stări cum ar fi aceea de râs, de optimism exuberant, de inventivitate "sclipitoare", etc.

Ritmul respirator este bine să fie cât mai regulat și mai lent. Stările de concentrare maximă sunt asociate unei respirații line, silențioase, calme, profunde, complete (abdominale, toracice și claviculare).

Sunt cunoscute anumite ritmuri respiratorii armonioase, sincronizate cu anumiți timpi (măsurări cu un ceas) sau cu propriul ritm cardiac, sau cu ritmul de mișcare, etc. care induc anumite stări de concentrare, creativitate, relaxare sau meditație.

Controlul respirației este foarte important pentru orice femeie care vrea să-și "ia în stăpânire" mentalul și să-l orienteze în sens constructiv.

---

<sup>1</sup> Toate aceste considerații sunt valabile pentru cazul în care respectivul tip de respirație este adoptat inconștient și este modalitate unică sau aproape unică de a respira.

## RESPIRAȚIA CA FACTOR MODELATOR AL CORPULUI

Prin intermediul respirației corpul poate fi modelat pe mai multe căi, care acționează pornind de la diferitele conexiuni dintre respirație și celelalte facultăți umane. În continuare vom preciza fiecare dintre aceste căi.

### ***1. Acțiunea fizică directă prin respirație asupra corpului fizic***

O primă aplicație a respirației pentru înfrumusețarea corpului este cea directă, știut fiind că extensia și distensia plămânilor în procesul respirației modelează două componente foarte importante ale siluetei feminine: toracele și abdomenul.

Femeile care nu respiră deloc toracic sau respiră foarte superficial au un piept foarte îngust, evident disproporționat cu restul corpului. Adesea niște sâni de dimensiuni mai mari asociați unei capacități toracice reduse creează un aspect nefiresc. La multe femei care au un torace foarte îngust sânii sunt fie mai mici decât normalul, fie sunt lipsiți de vitalitate. O mare parte din femeile care aveau blocată respirația toracică s-au confruntat cu dureri ale sânilor chiar la un masaj blând al acestora. Exersând zilnic respirația toracică, căutând să-i mărim amplitudinea, toate aceste inconveniente sunt eliminate în scurt timp, favorizând o dezvoltare armonioasă a acestei zone. Este foarte utilă asocierea unor tehnici care dezvoltă armonios structura fizică (cum ar fi Salutul Soarelui, Postura Triunghiului, Postura Energiei Vieții), a exercițiilor de respirație toracică.

Blocarea respirației abdominale este asociată și, în același timp, este declanșată (formând astfel un cerc vicios) de contractura musculaturii abdominale, care generează în timp un adevărat blocaj la acest nivel, având efecte nefaste asupra zonei taliei. În condițiile blocării respirației abdominale zona mijlocului își pierde suplețea și elasticitatea; talia nu devine mai subțire prin faptul că abdomenul nu se mai bombează la inspirație, ci, din contră, devine rigidă și se îngroașă pe fondul unei "împietririi" a musculaturii care în mod normal ar trebui să o contureze și să o definească. Adoptarea unei respirații care să se desfășoare abdominal pe perioade de timp cât mai lungi pe parcursul unei zile va duce (în timp) la ameliorarea și eliminarea acestor probleme și va eficientiza într-o mare măsură procedeele de armonizare efectuate la nivelul taliei. Respirația abdominală, pentru a putea fi abordată, va fi combinată cu relaxarea și conștientizarea musculaturii acestei zone. Avertizăm asupra faptului că abordarea respirației abdominale la femeile care nu au adoptat deloc acest tip de respirație până acum nu este nici foarte ușoară și nici încununată de rezultate foarte rapide, conștientizarea și detensionarea acestei zone la voință necesitând multă perseverență și atenție.

## **2. Îmbunătățirea proceselor fiziologice, vindecarea anumitor afecțiuni somatice prin corectarea respirației**

Este o altă metodă foarte eficientă. Iată câteva direcții demne de urmat de către femeile (care, din păcate, nu sunt puține la număr) care se confruntă încă cu anumite probleme fizice care le împiedică să se transforme în sensul înfrumusețării și armonizării:

♦ Pentru rezolvarea unor probleme digestive cum ar fi indigestia, arsurile gastrice, gastrita hiperacidă, aerofagia se recomandă adoptarea respirației abdominale sau preponderent abdominale. Există niște momente-cheie în care acest tip de respirație este necesar să fie adoptat:

- la multe persoane problemele tubului digestiv apar pe fond de stres. Pe parcursul zilei, cu rare excepții în care stresul este generalizat, există câteva momente hotărâtoare pentru nivelul de stres la care vom ajunge. Asemenea momente pot fi, de exemplu, întâlnirea cu superiorul ierarhic sau cu o persoană a cărei vedere ne tensionează, programul de lucru cu publicul, ședința operativă, reactualizarea pe o cale sau alta a conștiinței faptului că avem o situație materială și/sau socială instabilă, etc. În toate aceste momente marea majoritate a femeilor, datorită marii lor receptivități emoționale, se lasă adesea inconștient copleșite de valuri de îngrijorare, resentimente, neîmplinire, etc. În aceste condiții în care stresul poate crește peste anumite limite, de la care apar tulburări digestive ca reacție de răspuns, el poate fi controlat prin intermediul respirației. O respirație lină, profundă, preponderent abdominală este o garanție pentru obținerea unei stări de luciditate și detașare absolut necesare în momentele dificile care apar cotidian datorită unor condiții și exteriorare. Mecanismul de care ne folosim în acest caz pentru combaterea problemelor digestive este: controlul respirației duce la controlul emoțiilor și, implicit, al nivelului de stres, de care este condiționată buna funcționare a funcției digestive.

- o dată declanșată o anumită problemă de digestie, controlul nivelului de stres prin intermediul respirației, deși este util (problemele de sănătate tensionându-ne ființa poate mai mult ca orice), nu poate rezolva problema în sine. Respirația abdominală capătă, însă acum, alte funcțiuni. În cazul unei indigestii, de exemplu, respirația abdominală stimulează întreaga activitate gastrică grăbind mult procesul de digestie sau, dacă indigestia este provocată de alimente necorespunzătoare, declanșează reflexul vomitiv, ajutându-ne să eliminăm prompt alimentele alterate deja din stomac<sup>1</sup>. În cazul aerofagiei efectul respirației abdominale este că ne ajută să ne controlăm mult mai bine

---

<sup>1</sup> Contrar părerii "populare" conform căreia voma trebuie combătută, fiind un semn de boală și o cauză a sa, lucrurile sunt în realitate invers. Reflexul vomitiv este un reflex de apărare al organismului care expulzează astfel substanțe care dacă ar fi asimilate l-ar dăuna; organismul ne semnalează astfel că are nevoie de un repaus alimentar pentru a putea să se relaxe.

structura fizică, împiedicându-ne să mâncăm neglijent, inconștient, înghițind aer. În demersul de vindecare a gastritelor (fie că sunt hipo sau hiper-acide) acțiunea respirației abdominale este mai complexă, angrenând atât procese pur fizice (cum ar fi "masajul" realizat de mușchiul diafragmei), cât și procese complexe din sfera neurovegetativă.

♦ **Pentru mărirea capacității de efort** este indicată adoptarea **respirației complete** (care se desfășoară pe segmentul abdominal, toracic și clavicular), **mărirea amplitudinii respirației și regularizarea ritmului respirator**.

Așa cum precizam anterior, o capacitate bună de efort coincide unei amplitudini a respirației de minim 10%, adică circumferința toracelui să fie după inspirație cu minim 10% mai mare decât înainte de respirație.

Controlul respirației pe parcursul unor exerciții fizice dinamice cum ar fi dansul, Salutul Soarelui este esențial, multe femei simțindu-se "sfârșite" după numai 10-15 minute de exerciții simple. În lipsa controlului respirației la femei respirația se diminuează ca amplitudine, devine predominant toracică și claviculară, devine rapidă și neregulată. Studii statistice au arătat că la femeile cu capacitate de efort redusă apare tendința de a executa mult mai neglijent și superficial procedurile de înfrumusețare, reducând eficiența acestora cu până la 70%.

♦ **Pentru depășirea sau compensarea problemelor respiratorii și cardiace**

Problemele respiratorii devin tot mai frecvente la persoanele care trăiesc în țările intens populate și industrializate. Fie că este vorba de un astm bronșic (alergic sau nealergic), de o pneumonie sau de o bronșită (acută sau cronicizată) aceste probleme afectează mult sănătatea și frumusețea ființei umane. Problemele respiratorii pot fi combătute chiar prin respirație. Mijloacele de acțiune sunt respirația corectă și profundă, curele de aer curat făcute cât mai des posibil, conștientizarea greșelilor care se fac în procesul respirator de zi cu zi (inspirația aerului pe gură, nefolosirea completă a fiecărui segment pulmonar, dereglările ritmului, etc.).

Practicanții medicinei psihosomatice au pus la punct strategii de vindecare, mai ales pentru bolile cronice (astm, bronșită), folosind tehnicile autogene. Persoanele care vor să-și rezolve problemele respiratorii trebuie să urmărească:

-formarea unei imagini cât mai clare despre ceea ce înseamnă respirația corectă, adică o respirație completă, amplă, **profundă**, fluidă, lină;

-adoptarea gradată a modalităților de respirație corectă (urmărind în primul rând deblocarea tipului de respirație pe care deocamdată nu îl poate folosi);

-managementul stresului<sup>1</sup> prin folosirea inteligentă a relaxării și a respirației. Controlarea stresului este necesară datorită faptului că la persoanele cu afecțiuni cronice, mai ales respiratorii, starea de sănătate este foarte mult condiționată de starea psihică;

-toate aceste demersuri de control a respirației (care este funcția direct afectată la respectivele persoane) dau un verdict hotărâtor asupra eficienței celorlalte forme de tratament, ajutând mult medicul să se orienteze asupra celor mai potrivite remedii necesare pacientului și afecțiunii în cauză.

Marea majoritate a bolilor cardiovasculare sunt datorate lipsei igienei psihice, cu alte cuvinte o viață emoțională tensionată, pe alocuri presărată cu mici (sau mai mari) crize lăuntrice, care perturbă indirect, dar foarte puternic finul sistem de reglare și control al funcției cardiace. Celelalte cauze sunt alimentația incorectă, deficiențele de metabolism<sup>2</sup>, efortul fizic prelungit, lipsa perioadelor și condițiilor necesare pentru refacere după efort. Prin respirație se poate interveni foarte direct și rapid asupra vieții psihice, stabilizând-o, normalizând-o. Efectele respirației asupra metabolismului vor fi parțial abordate în subpunctul imediat următor (referitor la asimilație), amintind acum de faptul că întregul metabolism este coordonat de sistemul nervos împreună cu cel endocrin, ambele fiind foarte mult influențate de către activitatea psihică și cea mentală, care am văzut și vom mai vedea cum pot fi controlate prin respirație. În ceea ce privește efortul fizic prelungit, la fel ca la orice alt tip de efort făcut în exces și fără a ține cont de resursele reale pe care le avem la un anumit moment, este evident că el nu este recomandat, putând deveni în anumite situații mai periculos decât un atac extern. Respirația poate contribui mult la refacerea după efort, relaxarea fiind indisolubil legată de liniștirea și armonizarea respirației.

◆ Pentru îmbunătățirea asimilației sunt utile mai multe tipuri de respirație. Căile principale prin care poate fi îmbunătățită asimilația sunt în general simple și (aparent paradoxal) din această cauză greu de abordat. Implicațiile asimilației în procesul de armonizare și de înfrumusețare sunt ușor de remarcat. Numai dacă ar fi vorba de reglarea ponderală și tot ar suscita un mare interes posibilitatea de a ne regla asimilația ajutându-ne și

1 Conceptul de management al stresului este o achiziție recentă care vizează auto-controlul nivelului de stres prin păstrarea atenției focalizate pe anumiți parametri fizici și psihici cum ar fi gradul de contractură musculară, tipul de respirație, stare de confort psihic, etc. Atunci când unul din acești parametri iese din limitele normale prin diferite tehnici autogene este readus rapid la valorile firești.

2 Privind dintr-un anumit punct de vedere o mare parte din problemele somatice care apar, mai ales în cazul bolilor cardio-vasculare provin din deficiențe de metabolism. Fie că este vorba de o slabă asimilare a unor minerale care sunt esențiale pentru a menține într-o bună stare de funcționare și a păstra integritatea vaselor de sânge, fie că este vorba de o deficiență de metabolism celular, care se manifestă prin "construcția" defectuoasă a unor țesuturi, problemele sunt în esență legate de același mare complex de procese integrate în ceea ce numim metabolism.

de respirație. Îmbunătățirea proceselor de asimilație înseamnă însă și compensarea lipsei de calciu, lipsă care "strică" unghiile și podoaba capilară a atâtor de femei, a lipsei de fier care produce celebra anemie teriprivă, care devine o problemă tot mai frecventă, a altor deficiențe de oligoelemente necesare bunului "mers" al întregului organism.

A asimila bine nu înseamnă a asimila foarte mult sau foarte puțin, ci a asimila cât trebuie. Căile prin care poate fi îmbunătățită mult asimilația sunt:

- reglarea digestiei - așa cum arătam la primul punct (referitor chiar la reglarea digestiei) se face în primul rând prin adoptarea respirației abdominale, efectele acesteia fiind tratate în extenso la punctul anterior amintit

- exercițiul fizic dinamizant, care făcut inteligent și sistematic stimulează activitatea enzimatică din organism, declanșează și catalizează o serie de procese biochimice în mare parte prea puțin cunoscute, dar care au drept rezultat această îmbunătățire a asimilației. În acest context reamintim importanța respirației în timpul efectuării activității fizice și în perioadele de relaxare de după aceea.

- îmbunătățirea activității mentale poate fi (și este) decisivă pentru armonizarea metabolismului (ca de altfel a oricărei funcții sau proces a ființei umane).

### ***3. Îmbunătățirea vieții psihice prin intermediul respirației***

De mare importanță în procesele de armonizare, datorită ponderii extraordinare pe care o are activitatea emoțională în viața unei femei, viața psihică poate fi foarte mult îmbunătățită prin intermediul respirației.

Relația între psihic și respirație este biunivocă: îmbunătățirea respirației duce la o echilibrare simțitoare a vieții psihice, în timp ce armonia psihică induce în mod, să zicem, reflex la îmbunătățirea respirației.

De multe ori demersurile de armonizare psihică sunt blocate de anumite probleme de ordin fizic. O respirație haotică, o rezistență fizică redusă, resurse vitale mult diminuate, dereglările de digestie, metabolism sau cardiovasculare nu îmbie o femeie stresată de aceste probleme prezente la studierea și aprofundarea chestiunilor sufletești.

Respirația, datorită rolului esențial pe care îl joacă în reglarea activității somatice și nervoase, este una din premisele necesare (și, în cazul în care este aplicată cu consecvență, suficiente) echilibrării psihice.

În medicina psihosomatică se consideră că respirația reflectă și revelează cel mai bine procesele emoționale și afective, făcând-o mult mai exact decât orice altă funcție controlată autonom. Mergând la originile actului respirator medicii psihosomatici și psihanaliști au remarcat că prima acțiune a unui copil nou născut în această lume este aceea de a respira. Respirația este primul act al său de autonomie față de mamă de



care până atunci era indisolubil legat. Semnificația psihologică a respirației este așadar autonomia, libertatea de mișcare. Această idee de libertate de autonomie corelată cu respirația se regăsește în expresiile de zi cu zi: "nu am timp nici să răsflu" - despre o activitate prea intensă, forțată care limitează libertatea celui în cauză sau "Lasă-mă să răsflu în voie" - cerere de a fi lăsat să se exprime și să trăiască în voie, liber, neconstrâns.

În multe limbi, mai ales în cele vechi, cuvântul aer este sinonim cu cuvântul spirit, duh sau chiar divinitate. În sanscrită **prana** înseamnă și aer, și spirit, dar și bioenergie; în ebraică **ruach** înseamnă aer, vânt, spirit; în arabă **ruh** (cuvânt foarte apropiat de cel din limba ebraică) înseamnă vânt (adică aer în mișcare) și spirit; în greaca veche aceeași noțiune este definită prin **pneuma**.

Au fost identificate în medicină câteva corelații general valabile între stările psihice negative și anumite probleme respiratorii:

- măhnirea produce reducerea respirației
- anxietate face respirația superficială și neregulată
- tristețea face ca respirația să fie sacadată, destul de lentă și întreruptă
- minioftaturi neîntrerupte

În același timp s-a putut stabili că starea de fericire face respirația profundă și foarte amplă, în timp ce starea de exuberanță face ca respirația să fie amplă și să se deslășoare preponderent toracic și clavicular.

De aici și până la punerea la punct a unor foarte tehnici precise de antrenament autogen al respirației nu a mai fost de cât un pas:

♦ pentru evitarea stărilor de anxietate și controlarea lor se recomandă respirațiile profunde și lungi, preponderent sau exclusiv abdominale, mușchiul diafragmei împingând cu putere aerul binefăcător în plămâni

♦ pentru controlarea depresiei se recomandă deblocarea respirației toracice și claviculare, precum și conștientizarea și armonizarea procesului respirator pe ansamblu

♦ pentru mărirea capacității de acțiune, întărirea voinței se recomandă respirația abdominală profundă, cu păstrarea și amplificarea pe parcursul respirației a unei stări de fermitate și încredere în sine

♦ pentru controlarea energiilor vitale și psihomentele foarte mari din timpul fuziunilor erotice se recomandă respirațiile foarte line, cu expirații lente și lungi (ca timp); există și tehnici respiratorii speciale corelate cu vizualizări creatoare recomandate de către sexologi

♦ pentru controlarea mâniei și a emoțiilor distructive este foarte utilă respirația toracică amplă, lungă, care va schimba negreșit în bine starea lăuntrică într-un timp record (5-10 minute)

♦ pentru stimularea atitudinilor creatoare, spontane, pentru o mai mare suplete și elasticitate în atitudini este foarte bună respirația claviculară

♦ pentru "trezirea" afectivă este foarte utilă respirația toracică,

efectuată lent, amplu, profund, conștient, cu atenția focalizată în zona pieptului, central. Acest tip de respirație este foarte util pentru femeile care nu simt nimic sau aproape nimic la masaj, se confruntă adesea cu imposibilitatea de a iubi, care mai au temeri subconștiente de iubirea de sine, asociind-o cu o formă de narcisism.

Pentru echilibrarea suflotească tehnicile respiratorii sunt utile fie ca tehnică de sine stătătoare, căreia îi acordăm un anumit timp zilnic, fie ca tehnică aplicată conjunctural, atunci când situația ne cere luciditate și transformări psihice care ne sunt greu accesibile fără un ajutor, fără o metodă sigură de autocontrol.

La început este necesar ca tehnicile respiratorii în scopul echilibrării psihice să fie abordate ca exerciții de sine stătătoare, executate într-un interval de timp bine delimitat și fără a interfera cu alte activități, cu alte preocupări (fie ele și mentale) de ordin secundar. Este foarte bine să nu așteptăm ca exercițiile respiratorii să fie abordate atunci când situația noastră psihică a devenit deja plină de tensiuni. Este dificil pentru femeia care are impresia că a epuizat toate metodele de a-și controla apetitul chinuitor să se concentreze asupra respirației profunde, să-și deblocheze cu adevărat segmente pe care nu le-a folosit nici măcar în proporție de 10-20% până atunci; este dificil și pentru femeile măcinate de îndoieli și nehotărâte să se concentreze pentru a depăși blocajele care apar la nivelul centurii musculare abdominale. Pe scurt, chiar dacă nu este imposibilă, abordarea tehnicilor respiratorii în momentele de tulburare suflotească este foarte dificilă, momentele de pace, de acalmie suflotească fiind de preferat pentru a începe aceste tehnici foarte eficiente.

#### **4. Potențarea și echilibrarea activității mentale**

Mintea umană, datorită disponibilităților sale extraordinare este un factor esențial într-un proces de o asemenea anvergură și cu o asemenea bază motivațională cum este cel de înfrumusețare.

Respirația poate influența mintea sub mai multe aspecte:

- ◆ făcând-o mai stabilă sau mai instabilă și favorizând astfel procesele de concentrare asupra acțiunilor făcute sau, din contră favorizând împrăștierea și disiparea
- ◆ favorizând apariția unor gânduri benefice, stenice (în cazul respirației profunde, complete, conștiente) sau a unor gânduri descurajante (în cazul respirației ștrangulate, reduse ca amplitudine), care favorizează instabilitatea psihică (în cazul respirației întrerupte, neregulate), etc.
- ◆ ajutând la conștientizare (atunci când respirația este lină, silențioasă, lentă) sau, din contră, blocând aceste procese de finețe (atunci când respirația este zgomotoasă, grăbită)
- ◆ facilitând lucrul, operarea cu propriul subconștient (atunci când respirația este calmă, înceată, preponderent abdominală) sau diminuând

eficiența sugestiilor benefice adresate subconștientului (atunci când respirația este rapidă, forțată, împiedicând destinderea fizică, psihică și mentală)

În rezumat, ritmul, gradul de silențiozitate, regularitatea (sau neregularitatea) respirației, nivelele (abdominal, toracic sau clavicular) la care ea se desfășoară condiționează gradul de concentrare, calitatea gândurilor, procesele de conștientizare, eficiența lucrului cu subconștientul. Reglând respirația putem mări capacitatea de concentrare, ceea ce va mări mult (cu procente de până la 100% și chiar și mult mai mult!) eficiența tehnicilor și procedurilor de înfrumusețare. Adoptând o respirație corectă putem combate gândirea negativă, care este corelată cu respirația de stres, putând astfel depăși stările impuse de multe ori în fața înfrumusețării de către gândurile pesimiste, depresive, fantasmagorice, etc.

### **5. Acțiunea directă și rapidă asupra misteriosului "corp vital"**

Semnalarea unor numeroase cazuri de vindecare prin ceea ce este cunoscut sub numele de "bioenergie" a devenit ceva obișnuit. Această misterioasă bioenergie este obiectul multor articole, polemici, (din păcate) afaceri, dezbatere. Oamenii de știință în marea lor majoritate sunt încă sceptici privitor la realitatea acestei bioenergii. Există numeroase dispozitive de fotografiere a aurei, mii de mărturii, sute și mii de dovezi video, de experimente medicale și totuși oamenii se îndoiesc. Faptul că șarlatani numeroși au invadat acest domeniu nu a făcut ca încrederea în terapiile bionergetice să crească în mediile oficiale. Cei care totuși recurg la aceste terapii din păcate adesea se pun în postura unor receptori, a unor ființe dependente de contactul săptămânal cu bioenergoterapeutul care, la rândul său, cade de multe ori în mercantilism, grandomanie.

Este lesne de înțeles că nu ne vom opri asupra acestor "tehnici" de operare cu energie, ci vom merge mult mai în profunzimea fenomenului.

Mai util decât o simplă enumerare a unor dovezi despre existența unei energii vii în aerul pe care-l respirăm ar fi să precizăm faptul că există discipline spirituale cum ar fi artele marțiale tradiționale, taoismul, yoga care au integrat tehnici foarte precise și sistematice de acțiune prin bioenergie. Prin aceste tehnici se urmărește:

- ◆ conștientizarea gradată, prin rafinarea percepțiilor subtile bioenergetice a energiei purtate de către aer

- ◆ asimilarea acesteia prin armonizarea respirației

- ◆ direcționarea bioenergii captată din aer prin focalizare mentală pentru a obține transformări în plan fizic, vital, mental, psihic, spiritual.

O minte calmă, lucidă, lipsită de prejudecăți este condiția necesară

1 Un proverb stravechi spune că "mintea poate transforma otrava în nectar și nectarul în otravă". Diferența de la otravă la nectar este, fără a exagera, la fel de mare ca între o procedură de înfrumusețare făcută fără, respectiv cu concentrare mentală.

pentru a putea să percepem, să asimilăm și apoi să direcționăm această energie. O dată controlată această energie, ea poate fi direcționată oriunde în corp, stimulând procesele de modelare, de armonizare, de însănătoșire a corpului fizic.

Pentru a putea înțelege mai bine modul în care este corelată această bioenergie cu sănătatea fizică și cu armonia corporală vă vom prezenta un experiment făcut în urmă cu decenii în U.R.S.S. Exemplul este extras din fascinantă carte "Viața secretă a plantelor", scrisă de doi autori americani (Peter Tompkins și Christopher Bird) și este foarte grăitor:

"Aflând despre invenția care pune în evidență o ciudată formă de energie la corpurile însuflețite, un botanist a adus descoperitorilor acesteia două frunze identice spre a fi electrografiate. La una din frunze aura a fost cu ușurință pusă în evidență. Cealaltă, însă, deși era perfect identică cu prima, le-a pus la grea încercare răbdarea celor care voiau să-i surprindă pe materialul fotosensibil corpul energetic. După multe ore de lucru încordat au trebuit să se recunoască înfrânți: doar la una din cele două frunze, altfel perfect identice, putea fi pusă în evidență aura bioenergetică, cealaltă fiind "mută", ca și cum nu ar fi fost tot materie însuflețită. De fapt botanistul nostru cu ajutorul soților Kirlian a făcut o descoperire care s-ar putea să se dovedească epocală: frunza care nu avea aură fusese în urmă cu 2 zile infectată cu un virus ucigător, care fără a schimba cu nimic forma sau culoarea frunzei îi ștersese efectiv minunatul înveliș de lumină." Ulterior s-a putut pune în evidență de fiecare dată când apare o boală întâi se manifestă simptomele aurice (sub forma reducerii în dimensiuni a aurei, căpătării de către aceasta a unor culori mai terne) și abia apoi apar simptomele fizice.

Pornind de la aceste date este ușor de dedus care este metoda prin care vom putea obține rezultate minunate prin angrenarea tehnicilor de dirijare a bioenergiei captate prin respirație: direcționând la voință energia captată (prin respirație) la locul pe care vrem să-l modelăm sau să-l vindecăm va fi generată o schimbare a echilibrului energetic local, care negreșit va atrage după sine o schimbare și la nivel fizic.

Bioenergia din aer, numită prana în limba sanscrită (limba în care sunt scrise vechile tratate care descriu tehnicile respiratorii), va acționa în corp asemenea oricărui alt remediu natural, adică inteligent și armonios. Ea (prana) va "ști" cum să aducă în mod spontan armonie în organism, cum să modeleze prin misterioase procese țesuturile din care suntem alcătuiți, cum să reechilibreze ceea ce a fost perturbat, cum să producă miraculoase schimbări de formă. Este un proces oarecum asemănător cu cel care era descris la plante: substanțele active complexe secrete de plantă declanșează un proces reglator prin care sunt aduși la normal și stabiliți anumiți parametri fiziologici (cum ar fi: tensiunea sanguină, nivelul de colesterol din sânge, cantitatea de calciu, fier, etc.). În cazul exercițiilor

respiratorii prana (bioenergia vehiculată prin intermediul aerului) exercită o acțiune binefăcătoare, armonizatoare la fel de spontan și miraculos ca în cazul principiilor active conținute de plante.

O dată parcurs lungul drum al controlului tipului de respirație, al ritmului, al conștientizării, al controlului prin mental al prana-ei lucrurile devin așadar extrem de simple: direcționăm energia binefăcătoare captată din aer spre zona pe care vrem să o armonizăm, să o modelăm și efectele vor apare. E drept, însă, că rapiditatea apariției acestor efecte benefice este direct proporțională cu calitatea (corectitudinea) tehnicii noastre de operare cu prana și invers proporțional cu gravitatea perturbării, a dizarmoniei pe care vrem să o rezolvăm.

Mai trebuie precizat că sub această denumire generică de direcționare a energiei se ascund o serie de procese mentale: de control al energiei prin conștientizare, de vizualizare creatoare, de menținere focalizată a atenției.

## DESCRIEREA METODEI DE RESPIRAȚIE COMPLETĂ

### Etapa pregătitoare

Această etapă are rolul să ne ajute să conștientizăm și să controlăm acele zone ale corpului nostru care trebuie să fie utilizate corect în cazul respirației complete. Cele trei zone distincte care iau parte la realizarea procesului respirator sunt: zona abdominală, zona toracică și zona claviculară.

#### 1. Respirația abdominală (diafragmatică)

Prima parte a procesului de învățare a respirației complete este respirația abdominală. Acest tip de respirație presupune utilizarea într-un mod cât mai amplu și complet a lobilor inferiori ai plămânilor situați înspre cavitatea abdominală (situată între cutia toracică, stern și bazin - vezi figura). Pentru a putea conștientiza cât mai bine această zonă și modul în care ea este implicată în procesul respirator, vom realiza un exercițiu simplu:

Piind în camera noastră, ne întindem pe jos (pe o pătură) cu fața în sus și brațele pe lângă trunchi. În continuare ne vom relaxa cât mai profund întregul corp (vom folosi procedeul de relaxare descris în capitolul consacrat posturilor corporale). După realizarea relaxării complete a corpului vom începe respirația abdominală propriu-zisă. La fiecare respirație vom urmări desfășurarea a patru faze distincte: expirația, retenția pe vid (fără aer în plămâni), inspirația și retenția pe plin (cu plămânii plini cu aer). Ceea ce vom face însă specific față de o respirație obișnuită va fi

faptul că singura zonă pe care o vom utiliza pentru respirație va fi cea abdominală. Pentru aceasta vom căuta să fim foarte atenți ca nici zona toracelui și nici zona claviculară să nu se miște. Acest lucru este perfect posibil chiar printr-un antrenament de scurtă durată, condiția necesară fiind o atenție bine focalizată. Dacă apar dificultăți în realizarea acestui tip de respirație (ceea ce este posibil având în vedere faptul că, în general, femeile utilizează mai puțin la respirație zona abdominală) va fi necesar să respectăm următoarele recomandări:

- respirația trebuie să curgă cât mai natural. Pentru aceasta este foarte important să nu se forțeze nici ritmul respirator (în sensul de a deveni prea lent) și nici retențiile (în special la retenția cu aer în plămâni este interzisă orice forțare. Prolungirea duratei de menținere a retenției se va face gradat, de la sine, odată cu practica).

- trebuie să fie menținută starea de relaxare fizică pe toată durata realizării exercițiului. Vor fi folosiți, evident, numai mușchii care sunt implicați în realizarea respirației abdominale (diafragma).

- pentru a sesiza cât mai bine amplitudinea și corectitudinea mișcării pe care o realizăm putem plasa mâna dreaptă pe zona abdomenului (ușor lateral). Aceasta ne va ajuta mult să ne mărim gradat controlul asupra zonei abdominale.

- dacă observăm că în continuare este dificil să realizăm acest tip de respirație, putem folosi o curea, pe care o vom aplica în jurul toracelui și o vom strânge astfel încât să îi putem bloca eventuala mișcare de dilatare. Aceasta ne va constrânge să respirăm numai abdominal.

- atenția trebuie să însoțească întotdeauna realizarea acestei metode simple de respirație. Nu vom lăsa mintea să vagabondeze.

În timpul realizării procedurii ne vom concentra atenția pentru a percepe captarea aerului împreună cu energiile pranice prin nări și pătrunderea lor în ființa noastră. Vom urmări să observăm efectele direcționării energiei pranice în zona abdominală: energizarea lui Manipura Chakra, apariția unei stări de vibrație în această regiune, ușoară încălzire, dinamism, voință mult mărită.

În succesiunea firească a fazelor respiratorii urmează respirația toracică:

## **2. Respirația toracică**

Acest tip de respirație presupune ca în toate etapele procesului respirator să utilizăm numai zona toracelui (întreaga cutie toracică, de deasupra diafragmei, până în zona situată imediat sub clavicule).

Pentru a putea exersa acest tip de respirație ne vom întinde de asemenea la sol, cu fața în sus, după care vom trece să realizăm respirația toracică în modul următor: în timpul inspirației vom urmări să dilatăm cât mai mult cutia toracică precum și rebordurile costale, pentru a putea

absorbi o cantitate cât mai mare de aer. În același timp este important să nu mișcăm absolut deloc zona abdomenului și nici zona claviculară.

În cazul în care observăm că acest tip de respirație este realizată cu greutate, este bine să urmărim să respectăm câteva recomandări:

- Pentru a putea sesiza distinct mișcarea toracelui, va trebui să plasăm palma mâinii stângi pe torace, ușor în lateral.

- Dacă nu suntem siguri de faptul că zona abdominală este perfect imobilă, putem verifica acest fapt aplicând de asemenea palma dreaptă foarte ușor, pe zona abdomenului.

Concentrarea în timpul acestei respirații va fi realizată în același mod ca și în cazul respirației abdominale, cu singura diferență că energia pranică va fi focalizată de această dată asupra zonei toracelui (în zona centrului de forță Anahata Chakra). Exersarea acestui tip de respirație generează o stare de efervescență a energiilor în zona toracelui. Este un tip de respirație recomandat pentru deblocarea afectivă, pentru combaterea stărilor de "închidere", de însingurare.

Ultimul segment respirator este cel toracic și corespunde utilizării lobilor superiori pulmonari:

### **3. Respirația claviculară**

Este acel tip de respirație în care utilizăm numai zona superioară a plămânilor. Pentru a putea realiza această respirație va trebui să conștientizăm și să controlăm cât mai bine zona claviculară. În cazul respirației claviculare cantitatea de aer și de energie subtilă prana care este absorbită este mult mai mică decât în cazul celorlalte tipuri de respirație; cu toate acestea, modul acesta de a respira este perfect realizabil (mai ales în starea de relaxare), fiind abordat în mod spontan de multe dintre femei.

Exersarea acestui tip de respirație se realizează ca și în cazurile anterioare.

Pentru o reușită deplină a realizării acestei respirații putem plasa una dintre mâini în zona ultimelor coaste (zona de trecere dintre abdomen și torace) - în acest mod putem verifica faptul că respirăm în totalitate clavicular, zona abdominală și cea toracică fiind imobile.

În timpul realizării acestui tip de respirație atenția va fi focalizată întocmai ca la respirațiile descrise anterior, singura diferență fiind aceea că energiile pranice vor fi direcționate distinct în zona superioară a pieptului (zona claviculară). Vom putea remarca gradat, o stare de efervescență a energiilor în această zonă și amplificarea unei stări de puritate și rafinament. De asemenea vom sesiza o ușoară stare euforică și o efervescență în planul Ideilor, și în timp vom remarca energizarea lui Vishuddha Chakra, centrul energetic al intuiției și sensibilității, localizat în zona gâtului, central.

## **Modul de realizare al respirației complete**

Trecerea la această etapă, a realizării propriu-zise a respirației complete, se va face NUMAI DUPĂ CE ETAPA ANTERIOARĂ PREGĂTITOARE A FOST DEPĂȘITĂ CU SUCCES - aceasta înseamnă faptul că putem realiza în mod distinct, corect, fiecare dintre cele trei tipuri de respirație expuse.

Dacă această condiție este îndeplinită, putem trece la realizarea unui alt pas: fiind plasați în postura de relaxare, după realizarea unei relaxări cât mai ample a întregului corp vom trece să realizăm acum respirația în modul următor:

1. Expirația - este amplă, urmărindu-se eliminarea întregului aer din plămâni. În acest scop centura abdominală se încordează ușor, abdomenul se retrage ușor spre interior "forțând" plămânii să expire întreg aerul.

2. Retenția pe vid este de voie, menținând plămânii goliți de aer atât timp cât acest fapt nu ne provoacă o stare de jenă.

3. Inspirația - începem inspirația profundă abdominală, după care continuăm gradat dilatând ușor, firesc zona toracică (exact ca la respirația toracică) și în final realizăm inspirația claviculară. Toate aceste trei etape trebuie să fie realizate în mod fluent, fără pauze între ele și fără să ne creeze senzația unei inspirații fragmentate. Toate cele trei tipuri de respirație vor alcătui acum o singură respirație, care se va desfășura în mod continuu.

Atenție, dilatarea zonelor respective nu se face prin efort muscular, ci prin relaxare profundă, urmată de pătrunderea, firească, gradată a aerului în plămâni.

4. Retenția pe plin se face de voie, atât cât nu apare absolut nici o stare de jenă. În această etapă conștientizăm acumularea energiei pranice din aerul inspirat și difuzarea ei în întreaga ființă.

5. Expirația se realizează, lin, eliminând de la sine aerul din plămâni, fără a forța sau a ne grăbi.

6. Pauza dintre două respirații complete este absolut necesară, pentru a conștientiza efectele acumulării energiei prana-ice, pentru a da timp organismului să se obișnuiască cu aportul suplimentar de oxigen.

Fiecare fază a respirației complete va fi abordată cu multă atenție, având grijă ca mintea să participe și să conștientizeze fiecare fenomen fizic, energetic, psihomental, spiritual care are loc conex cu controlul respirației. Este absolut necesar ca mintea să fie ferm centrată în prezent, fără a avea preocupări secundare atunci când facem exercițiile de respirație. Atenția în timpul procesului respirator leagă mintea și psihicul de respirație. Această legătură, această punere în contact a unui proces fiziologic autonom cu mintea și sufletul permite armonizarea facultăților mentale și psihice, sporirea forței lăuntrice.



Exercițiul de respirație completă presupune pentru a fi eficient:

-derularea corectă a fazelor: expirație - retenție pe vid - inspirație - retenție pe plin - expirație - pauză pentru conștientizare

-folosirea într-o proporția cât mai mare, a capacității respiratorii a plămânilor prin mărirea armonioasă (prin relaxare) a amplitudinii respirației

-păstrarea unor timpi de retenție, pe plin sau pe vid, în deplin acord cu posibilitățile noastre vitale de la momentul respectiv, fără a ne suprasolicita deloc

-mărind armonios durata fiecărei etape în parte, așa încât respirația să ajungă să curgă cât mai lent, mai fluid, mai silențios.

Efectele respirației complete, precum și ale fiecărui tip de respirație (abdominal, toracic, și clavicular) în parte au fost detaliate în subcapitolul anterior, care se referea la influența respirației asupra diferitelor nivele ale ființei în cadrul procesului de înfrumusețare și de armonizare la femei. În capitolele destinate armonizării fiecărei părți anatomice în parte vom detalia modul de acțiune focalizată prin intermediul exercițiului de respirație completă corelat cu vizualizarea creatoare și cu direcționarea energiei prana-ice.

## **ALTE MODALITĂȚI DE UTILIZARE A RESPIRAȚIEI COMPLETE ȘI ALTE TEHNICI RESPIRATORII:**

### **Respirația de ventilație**

Este o etapă preliminară la respirația completă și poate fi executată corelat cu aceasta sau ca tehnică separată. Este un mijloc eficient de detensionare și purificare. Mai este numit și respirația-suspin sau oftat cu care se aseamănă.

Inspirația se face pe nas, amplu, abdominal preponderent și este imediat după aceea urmată de o expirație pe gură puternică (dar nu forțată). La expirație buzele sunt puțin țuguiate, întocmai ca atunci când oftăm. Aerul este expirat "din rărunchi" cu un sunet profund asemănător oftatului (fără însă a-l exagera deloc). pe expirație eliminăm nu doar bioxidul de carbon și aerul viciat din plămâni, ci și toate tensiunile, neîmplinirile, reziduurile mentale.

După efectuarea a 34 respirații de ventilație conștientizăm o stare globală de puritate, de liniște interioară, de pace.

Este o modalitate simplă care ne creează un cadru pentru exersarea altor modalități de respirație. Este utilă și ca pregătire pentru abordarea unor tehnici de mentalizare, psihoterapie, masaj, etc.

## Respirația anti-stres

Nu este un tip propriu zis de respirație, diferit de cele descrise până acum, ci o modalitate de reglare naturală a respirației la un regim care să permită controlarea nivelului de stres.

Stresul este o stare de tensiune psihică, tensiune care se cere descărcată prin rezolvarea situației care a generat-o. Atunci când rezolvarea unei situații conflictuale întârzie, această tensiune se acumulează și în acest moment stresul care până atunci a avut un rol benefic, fiind însuși impulsul care ne-a împins spre a rezolva anumite situații exterioare și mai ales interioare care au apărut în mod necesar, devine un factor nociv. Atunci când nivelul de stres a depășit cotele admisibile, tensiunea psihică, asemeni unui volum de gaz sau de lichid comprimat într-o incintă, începe să "dea pe afară", ducând la manifestări psihice dizarmonioase, la reacții fizice cum ar fi contorsionarea corpului în bizare poziții de apărare, modificarea respirației, dereglarea anumitor funcții vegetative, contractura musculară, etc.

Diferitele motive de apariție a stresului, precum și constituția noastră, nivelul de conștiință, gradul de adaptabilitate hotărăsc intensitatea și modul de manifestare al simptomatologiei stresului. Evident, fiecare din aceste circumstanțe interioare și exterioare își va pune amprenta proprie asupra modului în care respirăm. Știind că prin corectarea respirației este redus nivelul de stres și că fiecare stres are propriile circumstanțe care dereglează respirația într-un mod particular, rămâne doar să elaborăm propriile "tactici de apărare".

Combaterea stresului cotidian se face de obicei prin adoptarea respirației abdominale, aceasta deoarece majoritatea stresurilor din interacțiunile sociale sunt de natură vitală, senzuală și volitivă, tensionând zona abdominală și blocând folosirea în procesul respirator a lobilor pulmonari inferiori.

Respirația abdominală nu poate fi brusc adoptată, forțând prin presiunea exercitată intrarea aerului în zona inferioară a plămânilor așa cum mulți începători sunt tentați să facă, ci gradat. Prima fază este pasivă (din punct de vedere strict fizic) "explorând" doar cu mintea zona abdominală și observând care sunt focarele de contractură. Memorăm aceste focare de contractură, apoi gradat, cu calm, începem să relaxăm abdomenul. Pe măsură ce relaxăm abdomenul respirația începe să curgă în mod spontan abdominal. Ritmul respirator trebuie menținut lent, eventual încetinit. În rest nu trebuie acționat de loc asupra respirației în sine, ea devenind abdominală doar ca urmare a decontractării.

După ce am reușit să adoptăm respirația abdominală demersul nu este încheiat, urmând să desfășurăm etapa de stabilizare a respirației la acest nivel și a stabilizării ritmului respirator. În această etapă doar jumătate de atenție este atentă asupra respirației, restul fiind orientat asupra activităților

pe care trebuie să le desfășurăm, gradat respirația abdominală devenind un reflex benefic. Este posibil să mai apară dereglări ale respirației, dar de fiecare dată vom interveni cu calm, derulând cu răbdare și iermitate același proces de revenire la respirația abdominală.

Acest procedeu de combatere a stresului este foarte simplu, sigur și ușor de aplicat, singurele probleme fiind cele generate de efectul psihologic al acestei preluări a controlului asupra corpului și respirației. Multe din femeile care au aplicat pentru prima dată conștient și sistematic acest procedeu s-au lovit de imposibilitatea conștientizării musculaturii abdominale. Această problemă se rezolvă fie în timp - prin auto-masaj abdominal, fie pe loc - prin contractarea și relaxarea conștientă a musculaturii abdominale<sup>1</sup>. O altă problemă, care poate părea neobișnuită pentru cei ce nu cunosc impactul psihologic al respirației, este panica ce apare în fazele când este realizată priza de conștiință asupra procesului respirator, dacă acesta nu poate fi controlat decât în mică sau foarte mică măsură. Unele participante la programul de înfrumusețare care au aplicat aceste tehnici au relatat că atunci când realizează cât de puțin aer inspiră în mod normal apare senzația de sufocare, ceea ce le împiedică să mai continue tehnica. Lipsa de aer care exista în mod obiectiv înainte de a începe tehnica de respirație corelată cu relaxarea abdominală, odată observată, provoacă o reacție de apărare (adică un nou stres), care trebuie să fie depășită pentru a putea continua. Cu alte cuvinte, declanșarea procesului conștient de eliminare a stresului naște un stres suplimentar, care o dată depășit permite realizarea și aprofundarea tehnicii<sup>2</sup>.

În contextul unui program sistematic de înfrumusețare și armonizare, care necesită o angrenare consecventă și entuziastă pe perioade mai lungi de timp, aceasta tehnică anti-stres este foarte utilă. Nivelul de participare al unei femei la un demers atât de complex cum este cel de armonizare al naturii feminine este condiționat de resursele sale psihice și vitale. Este suficientă o zi de stres sau, mai grav, o săptămână de stres la servici sau în familie și acea minunată efervescență lăuntrică (atât de necesară într-un autentic proces de transformare) se pierde, ducând la reducerea sau chiar oprirea efortului.

Această modalitate face parte din ceea ce în Occident este cunoscut ca management de stres. Managementul stresului a fost conceput pentru ca participanții la programele de vindecare să-și poată conserva resursele sufletești și fizice pentru eforturile constructive și, nu în ultimul rând,

1 Conștientizarea musculaturii prin orice tehnică este facilitată de starea de "liniște" mentală. Este o stare de așteptare plină de curiozitate în care ne concentrăm atenția să percepem cât mai lucid evoluția stării de relaxare. La fiecare inspirație vom avea ocazia să constatăm care mai sunt zonele de relaxat și să le "notăm" în minte, focalizarea minții pentru a realiza detensionarea făcându-se astfel ca pe o hartă (al cărei relief este format din proprii noștri mușchi abdominali).

2 Este un proces sesizat și la alte terapii, nu doar la cea prin respirație: o boală sau o tulburare înainte de a se vindeca se agravează.

pentru a nu pierde în scurt timp ceea ce au dobândit prin eforturile lor de până atunci.

## RESPIRAȚIA ÎN TIMPUL FUZIUNILOR AMOROASE

Sexologii moderni, la fel ca și maeștrii antichității, au remarcat o strânsă relație între nivelul de excitație sexuală, controlul energiei sexuale și respirației.

Așa cum este cunoscut, fuziunea erotică, deși este un tot armonios, poate fi împărțită în trei etape care decurg firesc una din cealaltă: preludiul (etapa de dinaintea fuziunii propriu-zise), ludiul (fuziunea propriu-zisă) și post-ludiul (etapa de final, în care gradat cel doi îndrăgostiți trec de la euforia fuziunii amoroase la bucuria aprofundării acestei stări în realitatea cotidiană, în așa-zisul "obișnuit"). Atunci când aceste etape nu decurg în mod firesc, apare riscul fie al frustrării femeii (care are nevoie de o gradare în primul rând emoțională a fiecărei noi etape a actului erotic), fie al pierderii controlului asupra energiei sexuale prin orgasm cu descărcare, fie să se producă ambele fenomene neplăcute.

Aparent femeile nu au foarte multe alternative în viața erotică, rolul de conducător revenind prin tradiție (întrădăcinată adânc în subconștientul colectiv) și prin vocație bărbatului, care are controlul asupra întregii situații, femeile neavând prea multe mijloace de a tempera un bărbat prea înfocat, pasional (nesăbuit), nici de a dinamiza un bărbat blazat, moale, lipsit de temperament.

Jocul respirator este o modalitate de a controla și conduce în mod magistral jocul amoros. Femeia are două alternative:

- ◆ să-și controleze propria respirație, menținând astfel spontan și controlul asupra propriului erotism și, dacă este curajoasă și cu inițiativă, asupra erotismului bărbatului

- ◆ să-și inițieze iubitul în tainele respirației și să parcurgă cu el acest traseu al controlului, rafinării și sublimării erotismului prin modificarea conștientă a respirației. Trebuie remarcat avantajul conferit de o abordarea cumva indirectă a problemei erotismului care este mult mai ușor acceptată de către bărbați, care pot fi altfel foarte afectați de o "atacare" directă a rolului lor de inițiatori.

Calea de mijloc este ca femeia să experimenteze în primă fază tehnicile respiratorii, apoi să le aprofundeze și să le aplice tot mai conștient și mai subtil, pregătind astfel "terenul" pentru o ulterioară abordare împreună cu iubitul său a acestor procedee.

## 1. Respirația în timpul preludiului

Este etapa în care bărbații, de obicei, sunt mai înflăcărați, femeile rămânând (tot de obicei) într-un fel de expectativă, în care urmăresc mai degrabă dinamizarea afectivă decât cea erotică. Există, însă, și situații inverse în care ea are inițiativa, iar el este pasiv. În ambele situații, precum și în cele intermediare jocul este același și anume acela al compensării și al punerii în rezonanță.

Vom lua mai întâi în discuție cazul clasic în care el este activ, impetuos, iar femeia este mai reținută. În acest caz este urmărită ajungerea pe calea de mijloc așa încât bărbatul să poată controla deplin propria energie erotică și să poată conștientiza cu luciditate necesitățile de ordin afectiv ale iubitei sale, iar femeia să înceapă să intre într-o stare de efervescentă erotică în care să poată răspunde firesc și natural la impulsurile pe care le primește.

Starea de excitare foarte intensă și greu de controlat este asociată unei respirații grăbite, zgomotoase, sacadate, adesea superficiale - este respirația caracteristică bărbaților care nu au un control prea bun. Starea de expectativă a femeii este asociată cu o diversitate destul de mare de tipuri de respirație: respirația specifică emoției asociată cu nesiguranță - superficială, destul de lentă, întretăiată, respirația specifică femeilor care-și simt sensibilitatea lezată - întreruptă, claviculară, provocând o ridicare a umerilor similară cu tresărirea. La femeile care nu sunt deloc trezite erotic, în timpul preludiului apare o respirație foarte apropiată de cea normală, cu o amplitudine mică, combinată: superficial abdominală și toracic sau superficial abdominală și preponderent clavicular, etc.

Pentru ca femeia să intre pe o frecvență care să-i permită rezonanța cu iubitul său în timpul preludiului este util ca ea să-și accelereze ușor ritmul respirator, inspirând în același timp tot mai profund. Pe măsură ce va accelera ritmul respirator și-și va mări amplitudinea respirației ea se va concentra asupra unei calități a iubitului pe care o găsește ca fiind cea mai evidentă și cea mai atractivă la acel moment și va căuta să se bucure de acea calitate tot mai intens. Intensificarea respirației amplifică intensitatea trăirilor lăuntrice, iar intensificarea trăirilor lăuntrice acționează imediat asupra respirației în sensul amplificării și accelerării ei.

Urmăriți apoi să vă sincronizați respirația cu cea a iubitului. Mențineți pe cât posibil ritmul lui respirator, urmărind ca în același timp respirația să fie cât mai completă, preponderent abdominală (respirația abdominală mărește capacitatea de acțiune, puterea de influență). Apoi răiți gradat ritmul respirator, mângâindu-vă iubitul tot mai lent și mai apăsător pe măsură ce încetiniți respirația. Dacă reușiți să și comunicați sufletește cu el, mai mult ca sigur că ritmul său respirator se va plia după al dumneavoastră. Într-un mod subtil corelând intensitatea trăirii sufletești cu ritmul respirator, cu mângâierile, cu atitudinile corporale puteți să conduceți subtil și delicat întreg preludiul. Dacă aveți suficient control așa încât să puteți respira

mereu profund și fluid și suficientă dexteritate, inițiativă și creativitate să-l atrageți și pe el în acest fascinant joc puteți trăi încă din început niște culmi ale comunicării afective, ale rafinamentului și, nu în ultimul rând, ale plăcerii.

## 2. Respirația în timpul ludiului

Momentul fuziunii erotice propriu zise este pentru bărbați (cu extrem de rare excepții) cel al amplificării exponențiale a stării de excitație. În primele 0-15 minute bărbații pierd cel mai frecvent controlul asupra energiei sexuale, în această perioadă respirația este în general foarte grăbită sau foarte zgomotoasă, neregulată, paroxistică. La femei tipul de respirație este foarte mult condiționat de reușita sau de nereușita preludiului. Foarte adesea, în mod intuitiv, femeile se pun pe aceeași frecvență respiratorie cu cea a iubitului lor. Este ca o comunicare tainică prin respirație, provenită din necesitatea pe care femeia o înțelege sau o simte de a trăi la unison, de a avea aceleași manifestări cu iubitul său. Această corelare a ritmului respirator cu cel al bărbatului nu este însă totdeauna de dorit, deoarece poate încuraja lipsa de control a bărbatului care se simte într-o anumită măsură susținut de iubita sa în "demersurile" sale.

Scopul femeii în faza de început este să determine bărbatul să adopte o respirație și o atitudine lăuntrică care să-i permită atingerea fazei "de platou" în care intensitatea excitației erotice rămâne constantă pe perioade destul de lungi de timp. În fața ardorii unui bărbat "aprins" pare destul de slab "remediul" respirator al iubitei sale și așa ar fi dacă nu ar exista puțină creativitate.

Atunci când bărbatul ajunge la - sau este foarte aproape de punctul paroxistic cunoscut ca punctul "non - retur" al iminenței descărcării prin ejaculare, singura soluție este stopul total: respirator, fizic, psihic și mental. Femeia se va destinde brusc foarte mult, oprindu-și respirația în retenție pe plin, împingând aerul cu mușchiul diafragmei în zona abdominală. Va stopa orice altă mișcare, menținând cu fermitate aerul presat în abdomen, stopând orice proces mental, orice verbalizare lăuntrică. Stopul mental este activ, fiind manifestată o energie care "îngheață" toate procesele din microcosmosul celor doi. Dacă lăuntric femeia este suficient de puternică, are o minimă priză de conștiință asupra energiei erotice și dorește sincer să își ajute iubitul ea va reuși să oprească descărcarea acestuia. Dacă este suficient de dinamizată ea va reuși să-l ajute chiar și împotriva dorinței acestuia. Încă un element: atunci când se apropie de punctele paroxistice bărbații la fel ca și femeile tind să inspire pe gură, ceea ce perturbă mult energiile sexuale - un sărut prelung este cu atât mai binevenit..

În cazul fericit în care femeia a preluat controlul asupra situației încă din timpul preludiului lucrurile se vor simplifica mult, între cei doi existând deja o minunată comunicare și un consens tacit.

### 3. Respirația în timpul postludiului

Postludiul este etapa în care trebuie să fie intensificate interacțiunile în plan afectiv și mental, în timp ce efervescența erotică este redusă firesc, gradat.

Spre finalul ludiului odată cu încetinirea mișcărilor, respirația devine mai lentă, mai profundă, desfășurându-se pe toate cele trei segmente: abdominal toracic și clavicular. În aceste momente femeia poate orienta energia pranică asimilată din abundență prin intermediul respirației profunde împreună cu energiile erotice și afective pentru armonizarea sa corporală, vizualizându-și în același timp corpul plin de vigoare, frumusețe, grație, vitalitate. Energia poate fi difuzată în întreg corpul sau poate fi direcționată spre orice parte a corpului pe care vrem să o armonizăm.

O dată terminat ludiul, respirația va fi menținută foarte profundă și amplă, relaxată, spontan pusă la unison cu respirația iubitului prin comuniune empatică. Pentru a intensifica starea de afectivitate se poate recurge la respirația toracică executată cât mai amplu și mai conștient. Veți simți valuri de iubire, de recunoștință care vă inundă odată cu inspirarea aerului, ducându-se apoi spre ființa iubitului o dată cu expirația... Pieptul vi se dilată cu inspirația și se destinde la expirație într-un tempo care vă face să vă simțiți pusă la unison cu ritmul iubirii. Ființa dumneavoastră și a iubitului este euforic dilatată și expansionată.

Pentru a face tranziția cât mai armonioasă de la euforia actului amoros la lumea obișnuită puteți să vă dinamizați spiritul creativ și inventivitatea încercând câteva respirații claviculare rapide și ample. Dacă zămbiți puțin în timp ce faceți aceste respirații și vă aduceți în minte ceva amuzant s-ar putea ca în curând să vă contaminați iubitul cu râsul dumneavoastră spontan.

---

## Capitolul 9

# ÎNFRUMUȘETAREA CORPULUI PRIN ADOPTAREA UNEI ATITUDINI CORPORALE ADECVATE

---

### *De ce poziția corpului?*

Frumusețea unei femei este rezultanta unui complex de factori fizici, dinamici, dar și psihici și mentali. Femeia care se va strădui din răsuputeri să-și modifice doar fizicul pentru a se înfrumuseța nu va rezolva decât un sfert din ceea ce are de făcut. Unul din stilurile favorite de filme hollywoodiene este acela în care este prezentată femeia timorată, spălăcită, complexată care întâlnește ideea sau bărbatul vieții ei și peste noapte se transformă. Așa cum este ușor de ghicit, aceasta este una dintre temele favorite ale femeilor mai ales, care își văd transpuse pe ecran năzuințele lor intime de a-și transcende limitările și a deveni cu adevărat ele însele.

Oricât ar opera asupra propriului corp, oricât și-ar modifica silueta, o femeie se mai confruntă cu o problemă, care uneori este principala: cum își va "arăta" trupul, cum va merge, ce va degaja ținuta ei, ce trebuie să mai facă pentru a etala frumusețea și forma minunată a corpului? Așa cum constata una din femeile intervievate pentru alcătuirea acestei cărți: "Oricum ar fi, sâni tot sunt complexanți pentru o femeie. Ori sunt prea mici, ori ies prea mult în evidență, ori trădează vârsta...Ar trebui ca fiecare femeie să învețe ce să facă cu ei." Cu alte cuvinte: Avem corpul pe care-l avem, mai mult sau mai puțin înfrumusețat. Acum, cu ceea ce avem, să vedem ce putem face.

Aproape orice femeie poate deveni cea din vis, eroina din filmul de dragoste și de aventură care se metamorfozează în câteva zile. Ați remarcat dezinvoltura cu care-și poartă un manechin statura pe scenă? Mulți sunt uluiți de faptul că unele manechine ale unor case de modă celebre nu sunt uimitor de frumoase. Farmecul lor nu vine din dimensiuni sau din trăsături fizice imobile, ci provine din atitudinea, din mersul lor, din poziția spatelui și a soldurilor care parcă emană spontaneitate, frumusețe, maiestruozitate.

Poziția corpului la femei este în foarte mare măsură dependentă de conjuncturile exterioare. În societatea actuală presiunea de conformare foarte mare nu se manifestă doar la nivel mental și emoțional, ci și la nivelul



corpului fizic, omului modern fiindu-i "impuse" anumite poziții corporale, un anumit tip, incorect, de respirație (mai ales datorită opreliștilor exercitate de vestimentația incomodă), contracturi ale unor grupe musculare ca reacție la stres, etc.

În excelența sa carte "Limbajul trupului", Allan Pease stabilește o corespondență directă între trăirile personalității și atitudinea corporală. Această corespondență este valabilă într-o măsură foarte mare. Prin prisma datelor oferite de cartea menționată, corpul fiecăruia dintre noi este (mai mult sau mai puțin) "pus" să "joace" după cum ne dictează emoțiile de la un anumit moment. O atitudine corporală adecvată, cu coloana dreaptă, cu pieptul simetric așezat în raport cu bazinul, este uneori mai importantă și face o femeie mai frumoasă și mai atrăgătoare decât zece luni de exerciții fizice dinamice, lungi și plictisitoare. Singura problemă a acestei metode de înfrumusețare foarte eficiente este faptul că e prea ... simplă. Atenție, am spus simplă și nu ușoară, pentru că vom vedea, sunt câteva elemente care trebuie depășite:

♦ primul obstacol care trebuie depășit, este inhibiția ce apare la unele femei când devin conștiente că trebuie să-și "expună" într-un mod firesc, în toată splendoarea sa, trupul.

♦ al doilea, este obișnuința, care a făcut mușchii abdominali și spinali să se atrofieze, să-și piardă obișnuința de a susține în mod adecvat corpul, sistemul nervos să nu mai sesizeze poziția incorectă ca atare, etc.

Primul blocaj - inhibiția - este pe larg tratat în subcapitolele care se ocupă de schimbarea atitudinii femeii față de ea însăși și față de viață.

Al doilea blocaj și anume obișnuința dăunătoare a sistemului muscular și a minții cu poziția incorectă va fi "spulberat" prin urmarea sugestiilor date în rândurile ce urmează.

Există câteva segmente anatomice care influențează decisiv poziția corporală. Cele mai importante sunt coloana vertebrală și bazinul. Observarea poziției lor obișnuite și corectarea ei, atunci când este cazul, constituie fundamentul unei atitudini corporale adecvate.

## **A. UN ELEMENT DE MAXIMĂ IMPORTANȚĂ - POZIȚIA BAZINULUI**

Importanța poziției bazinului în timpul mersului și al pozițiilor statice este neglijată nu numai de omul obișnuit, ci și de mulți dintre cei care și-au făcut o profesiune din a-i învăța pe alții cum să-și păstreze organismul sănătos.

Un practicant celebru al masajului, este vorba de Masayouki, afirmă că o mare parte dintre boli pot fi ameliorate prin reașezarea articulațiilor, realizată prin manevre specifice. Dealtfel, metoda Masayouki vizează în primul rând reașezarea și corectarea poziției bazinului. La rândul lor, cercetătorii au observat că mulți din cei care prezintă tulburări psiho-mentale prezintă o contracție anormală a musculaturii bazinului.

incorectă, înclinată în față a acestuia.

Cei ce au studiat limbajul trupului au observat că femeile și bărbații agresivi sexual, cu un libidou puternic dar dezechilibrat, au tendința de a bascula bazinul spre în față. Allan Pease definește poziția "agresivilor sexuali" foarte sugestiv: "poziția pistolarului". Sistemul Hatha-Yoga merge mai mult în profunzimea fenomenului, afirmând că poziția basculată în față a bazinului este generatoare de blocaje la nivelul celui de-al doilea centru energetic (chakra), responsabil de activitatea sexuală, procreere, fantezie, imaginație, mimetism, senzualitate. În viziunea acestui sistem spiritual această poziție determină o acumulare prin rezonanță a unor energii erotice mari, dizarmonioase și prin urmare greu de controlat. Ca efecte sesizabile ale acestei perturbări sunt sensibilitatea psihică exagerată, dependența de planul senzual, exacerbarea imaginației etc.

Poziția cu bazinul basculat spre în față este foarte frecvent întâlnită astăzi, mai ales în rândul femeilor. Cauzele adoptării acestei poziții incorecte sunt folosirea tocurilor, ceea ce supraînalță centrul de greutate, obligând la reechilibrare prin împingerea în față a bazinului și... moda, care agreează femeile "sexy", puțin agresive, cu talia "cambrată". "Beneficiile" majore ale acestei poziții sunt: contractarea involuntară a mușchilor abdominali, ceea ce duce la o respirație incorectă, contractarea unor mușchi ai centurii pelviene, ceea ce duce la o stare de disconfort nu numai fizic, ci și psihic, amplificarea dizarmonioasă a energiei sexuale, a libidoului în ființă, curbarea coloanei vertebrale, slaba dezvoltare (și chiar atrofiere) a mușchilor spatelui, deformarea siluetei. Este considerată o poziție care ne expune din punct de vedere emoțional, făcând mai dificilă controlarea psihicului.

Influența asupra conformației pieptului este ușor de dedus și este verificabilă în cele mai multe cazuri în care apar asemenea poziții incorecte. Cambrarea către în față a taliei duce automat la bombarea abdomenului, a cărui linie "concurează" și estompează curbura mult mai estetică a sânilor. Energia sexuală, care este perturbată prin această poziție, datorită faptului că este în directă corelație cu aspectul corporal în general și cu cel al pieptului în special, va genera și ea fenomene neplăcute. Cel mai adesea apare flascitatea pieptului, dar uneori pot apare și deplasări, ca în cazul în care sâni sunt îndreptați prea mult spre exterior sau sunt prea apropiați unul de altul, etc.

Coloana se curbează pentru a contrabalansa dezechilibrul, dând un aspect cât se poate inestetic; abdomenul se contractă, deformând talia, îngroșând-o. Încercând să compenseze acest fapt multe femei caută să-și retracteze (să-și "sugă") cât mai mult zona abdominală inferioară, aceasta făcându-se pe seama încordării mușchilor abdominali. Încordarea mușchilor abdominali are efecte cât se poate de nefaste cele mai mari fiind blocarea respirației abdominale și perturbarea energiei sexuale. Femeia care-și subțiază artificial talia are un aspect rigid și lipsit de naturalețe.

Efectele deplasării bazinului de la poziția normală apar mai ales în timp, corpul fiind obligat progresiv să se conformeze și să se deformeze sub

acțiunea unor posturi incorecte adoptate de către femeile care nu cunosc consecințele la care se expun.

Poziția corectă a bazinului este aceea în care el este perfect drept. În poziția corectă respirația poate curge nestingherită, mușchii abdominali și spinali sunt solicitați în mod armonios, în timp ce blocajele energetice de care aminteam sunt eliminate. Asupra celor din jur o poziție corectă a șoldurilor creează o senzație de echilibru interior, de stabilitate și siguranță, corelată cu o ușurință în controlul emoțiilor și senzațiilor care apar, inclusiv în relațiile cu persoanele de sex opus. Pieptul este pus armonios în evidență, aceasta cu atât mai mult cu cât este ajutată și coloana să aibă o poziție corespunzătoare.

Talia este brusc metamorfozată atunci când se trece de la o poziție incorectă la cea corectă. Puteți verifica cu ușurință acest lucru așezându-vă în fața oglinzii și făcând o basculare a bazinului față - spate și comparând aspectul taliei în cele două poziții.

Corectarea poziției șoldurilor este importantă nu numai pentru menținerea sănătății fizice, ci și pentru îmbunătățirea vieții psihice. Pentru a ne corecta va trebui să începem cu o analiză atentă a poziției șoldurilor, urmărind să vedem care este mărimea unghiului care apare între poziția șoldurilor noastre și orizontală. În general, oamenii capătă obișnuința de a menține poziții incorecte, obișnuința pe care o perpetuează apoi timp de ani și zeci de ani, ceea ce duce la atrofierea unor mușchi și dezvoltarea altora, ceea ce va face greu de suportat la început poziția corectă. Inconștient vom tinde să revenim (mai ales la început) la poziția inițială, deformată, datorită obișnuinței. Corectarea necesită în primul rând un exercițiu fizic constant, zilnic pe o perioadă de mai multe luni sau, în cazurile foarte dificile, ani și în al doilea rând o autosupraveghere atentă pe parcursul zilei: la servicii, în mijloacele de transport, pe stradă, în timpul mersului.

Un exercițiu foarte simplu și cu beneficii multiple, preluat din sistemul Hatha-Yoga, extrem de eficient pentru corectarea acestei deficiențe este Postura semilunii, descris pe larg în capitoul referitor la posturi corporale.

## B. POZIȚIA COLOANEI VERTEBRALE

Poziția coloanei vertebrale (sau poziția "axului vieții", cum mai este ea numită) are o influență majoră asupra vieții noastre fiziologice și psihologice. Deși în acest final de secol poziția coloanei vertebrale pare să aibă în primul rând valențe estetice, ea prezintă o importanță mult mai mare din punctul de vedere al sănătății: coloana deformată este asociată cu o respirație incorectă, un echilibru corporal precar, o capacitate redusă de efort și în unele cazuri, chiar cu probleme legate de transmiterea impulsurilor nervoase.

Din punct de vedere psihologic poziția coloanei vertebrale este cea care are ponderea cea mai mare asupra aspectului general al unui om. O coloană vertebrală deformată frontal (cifoză) este asociată de ceilalți,

automat, cu o fire închisă, inhibată, șovăielnică, timidă, cu existența unor complexe de inferioritate.

Gârbovirea accentuată "mărește" (mai ales de la un anumit număr de ani încolo) vârsta, creează impresia de îmbătrânire prematură, scade prestația unui om în societate. Deformarea laterală a coloanei (scolioza) dă celorlalți o senzație de asimetrie generală, atât fizică, cât și psihică, fiind asociată și cu neadaptarea la mediu, cu neputința de a fi înscris într-un stil de viață corect.

După estimările făcute, cifoza afectează 30-40% din populație, în timp ce scolioza un procent și mai mare: 60-70% din populație, multe ființe neștiind măcar că au un asemenea dezechilibru. Gradul de gravitate al acestor două tipuri de afecțiuni este direct proporțional cu accentuarea curbării anormale.

### **Curbura frontală a coloanei**

Este generată atât de factori fizici cât și emoționali. Dintre factorii fizici, cei mai importanți sunt: poziția incorectă a bazinului (prezentată anterior), insuficiența dezvoltare a musculaturii spatelui și a abdomenului, care susține coloana în poziția corectă, lucrul la locuri de muncă incorect dimensionate sau incorect folosite.

Cauzele emoționale, care se pare că au ponderea cea mai mare, mai ales în rândul adolescentelor - adolescența fiind vârsta la care se și creează deprinderi care sunt mult mai dificil (dar nu imposibil) de corectat mai târziu - sunt următoarele:

- stressul generat de dezvoltarea sânilor - explică motivul pentru care cifoza este întâlnită foarte frecvent la tinerele femei.

- complexele de inferioritate - fac ființa umană să-i fie teamă să se "expună" (ca personalitate) judecății celorlalți oameni, generându-i un gest primar de apărare, de retragere prin încovoierea spatelui.

- timiditatea excesivă - generează în permanență reflexe de apărare cum este și această strângere "în propria cochilie" prin încovoierea spatelui. Este generată de o imagine falsă asupra lumii înconjurătoare care pare mai dură, mai plină de amenințări imediate decât este în realitate și de o sensibilitate emoțională exagerată a celui în cauză.

- lenea - este opusul stării de entuziasm, spiritului viu, activ, întreprinzător. Este generată de pesimismul absurd și/sau de indolența, nesimțirea cronică a individului. Printre alte semne ale delăsării, ale lenei apare și această moliciune a corpului care generează aplecarea coloanei către în față.

Adesea apariția cifozei este determinată de un complex de factori, care trebuie analizați de fiecare în parte și corecți.

Poziția coloanei este decisivă pentru felul în care arată o femeie. Sâni unei femei pot apărea superbi atunci când ea are o atitudine dreaptă,

maiestuoasă, în timp ce atunci când coloana este gârbovită apare fie senzația că ei sunt inexistenți, fie că sunt suficient de inestetici pentru a fi ascunși. Coloana curbată creează o atitudine de vulnerabilitate care face ca femeia să fie și mai expusă unor eventuale agresiuni verbale sau atingeri nedorite.

Atunci când coloana este curbată, talia se deformează, își pierde subțirimea, deoarece organele interne presate de sus în jos tind să bombeze abdomenul inferior. În plus, poziția dreaptă a coloanei antrenează mușchii abdominali care au un rol decisiv în definirea conturului taliei. Cu rare excepții, datorate unei conformații mai speciale, toate femeile care-și curbează coloana își deformează în timp foarte mult și talia.

Atunci când coloana este menținută dreaptă sâni mici apar bine conturați și fermi, cei mai dezvoltati au un aspect ferm, plin de vitalitate. Întreaga ființă emană demnitate și echilibru. În plus, în această poziție mușchii spinali, abdominali, pectorali sunt angrenați în mod corespunzător, evitându-se atrofierea lor (aceasta este, după cum se știe, principala cauză a lășării și deformării sânilor).

Corectarea poziției coloanei vertebrale necesită și ea o practică regulată, zilnică a unui exercițiu. Cu postura indicată la paragraful referitor la poziția soldurilor (este vorba de POSTURA SEMILUNII) se obțin rezultatele cele mai rapide, mai ales atunci când efortul de corectare făcut cu ajutorul acestui exercițiu este dublat și de cel de supraveghere zilnică atentă a poziției coloanei.

### **Curbură laterală**

A apărut și s-a accentuat odată cu dezvoltarea muncii intelectuale care necesită șederea timp de mai multe ore pe zi pe scaun, la birou. Este cauzată în primul rând de poziția incorectă, asimetrică, la masa de scris sau de lucru. S-a constatat că tendința de a adopta poziții incorecte se manifestă mai ales la persoanele agitate, nerăbdătoare, extrovertite, care "nu au astâmpăr". Pozițiile bizare sunt "deliciul" și unica variație de la monotonia a celor care datorită exteriorizării continue și a agitației mentale nu pot beneficia de efectele discrete și rafinate ale disciplinei asupra psihicului uman. S-a constatat, mai ales la copii, că pentru a-i determina să adopte o poziție corectă este necesară în primul rând o supraveghere continuă (care este bine să se poată transforma în auto-supraveghere), dar și o activitate care, măcar pentru o anumită perioadă de timp, să-i captiveze, să-i fascineze, oferindu-le o motivație pentru a rămâne fără a se simți constrânși într-o postură corporală corectă.

O puternică motivație pentru femeie de a menține o poziție corectă este aceea că și această curbura, laterală, deformează corpul și mai ales pieptul, făcându-l asimetric. Atunci când un sân este mai mic decât celălalt, când apare o așezare asimetrică a sânilor unul față de celălalt, există 90% șanse ca

și coloana să prezinte o curbură laterală evidentă.

Asupra taliei, deformarea laterală a coloanei are un efect foarte interesant, mai puțin cunoscut și luat în considerare, dar care conferă un aspect inestetic, deși în primul moment nu poate fi sesizat ca foarte evident. Coloana deformată lateral determină o talie asimetrică. Dacă veți privi cu atenție veți observa că există multe femei cu o jumătate de talie estetică, bine conturată, în timp ce cealaltă jumătate este mult diferită. Una din cauzele principale ale acestei asimetrie a taliei este scolioza.

Pentru corectarea curburii laterale (scoliozei) vă recomandăm o metodă terapeutică extraordinar de eficientă, care pentru cei dotați cu perseverență și entuziasm s-a dovedit a fi și miraculoasă. Este vorba de o tehnică simplă și, în același timp, foarte completă cunoscută sub numele de **PROCEDUL DE ELONGAȚIE PENTRU TORACE ȘI COLOANĂ**, descrisă în amănunt în capitolul referitor la posturile corporale.

### ***Câteva metode simple de verificare a corectitudinii poziției corporale urmărind:***

- ◆ gradul de contractură al mușchilor abdominali și ai umerilor

Abdomenul, mai precis, musculatura abdominală este prima care reacționează la stres prin contractură. După cum este știut, stresul este generat nu doar de stimulii psihici, ci și de anumiți stimuli fizici. O postură incorectă, incomodă va avea printre primele efecte încordarea în scurt timp a musculaturii abdominale. Prin urmare, atunci când ne corectăm poziția trebuie să supraveghem timp de câteva minute gradul de contractură al abdomenului, atunci când acesta este relaxat însemnând că poziția aleasă este corectă.

- ◆ durata de timp pe care ne putem menține fără o senzație de disconfort aceeași poziție

O poziție, oricât ar părea de corectă pentru noi din punct de vedere teoretic, este cu adevărat bună doar atunci când putem să rămânem în ea timp de minim o jumătate de oră. Schimbarea la intervale de timp de ordinul minutelor a poziției este consumatoare de energie și împiedică o bună concentrare.

- ◆ stabilitatea privirii și frecvența clipirii ochilor este un indice foarte bun pentru corectitudinea poziției, mai ales când ea este destinată lucrului intelectual (scrisul, cititul, lucrul la calculator, etc.). Cu excepția momentelor în care suntem obosiți sau când ne confruntăm cu o stare de nervozitate, frecvența clipirilor este un bun indice al comodității unei poziții. Clipirea foarte deasă indică (cu excepția cazurilor amintite) o poziție incomodă, care face dificilă concentrarea, mărind gradul de nervozitate. Prin contrast, într-o poziție corectă, în care musculatura abdominală este relaxată, când mușchii spatelui și ai umerilor sunt tensionați la minim, privirea va deveni treptat, pe măsură ce ne concentrăm, stabilă și fermă, clipitul se va reduce, mintea fiind

din ce în ce mai calmă.

Trebuie menționat, totuși, că clipitul sau, mai exact, frecvența lui, nu este condiționat doar de poziție, ci și de alte lucruri care sunt în mai mare sau mai mică măsură legate de ea, cum sunt respirația și starea de confort psihic.

♦ starea generală de "greutate" sau de "ușurime" a ființei este în legătură și cu gradul de oboseală al unei ființe, dar și cu gradul său de dinamism. În general, în situația în care apare o stare de greutate accentuată indică o stare avansată de oboseală fizică, dar și nervoasă. Starea de ușurime (resimțită în întreaga ființă) este resimțită atunci când suntem angrenați cu entuziasm în ceva care ne atrage și pe care-l rezolvăm cu ușurință. Poziția corpului atunci când lucrăm influențează foarte mult perceperea uneia sau alteia din stările opuse: greu-ușor. Atunci când trebuie să ajungem rapid la un rezultat, când trebuie să rezolvăm mental o problemă într-un timp scurt este foarte bine să adoptăm o poziție în care să ne simțim ușori, liberi în mișcări și, prin translație, în gândire. Este cunoscut îreamătul pe scaun al unui copil atunci când este foarte aproape de rezolvarea unei probleme. Chiar și marii savanți adoptă pe scaun poziții foarte bizare sau fac gesturi care-i duc cu câteva zeci de ani în urmă, în copilărie<sup>1</sup>. Cauza acestor manifestări este dorința de ușurime, de mobilitate cât mai mare, care urmează apoi să se reflecte asupra minții.

Poziția corporală trebuie să creeze echilibrul dintre "ușor" și "greu", adică să ne permită să fim mobili, să ne mișcăm, liber, simțindu-ne relaxați, dar în același timp să ne asigure și un grad cât mai mare de stabilitate, cu alte cuvinte de greutate. Sunt frecvent folosite expresii ca: "om cu greutate", care este "solid instalat într-un scaun (post)" - aceste cuvinte redau o realitate care este sintetizată intuitiv prin aceste calități.

În viața de zi cu zi este bine ca pozițiile pe care le adoptăm să aibă în vedere și aceste calități. Atunci când condițiile ne permit nu strică să adoptăm din când în când, dacă vrem, o poziție pe scaun mai fantezistă, care să ne stimuleze imaginația creatoare și intuiția. În același timp, trebuie să ne dăm seama că o poziție relaxată și foarte stabilă ne asigură și premisele pentru stabilitatea mentală și psihică, permițându-ne să depunem eforturi intelectuale și fizice de lungă durată.

## ***De ce pozițiile "corecte" sunt pentru majoritatea oamenilor incomode?***

Pentru că nu sunt decât în aparență corecte.

Vom observa că atunci când unei persoane care stă în cea mai mare a timpului incovoiată i se va atrage atenția să îndrepte coloana, ea o va face brusc, menținând-o în această poziție un timp scurt (câteva minute), după care revine fără să-și dea seama la poziția inițială. Să analizăm cum se

<sup>1</sup> A rămas celebră o fotografie care-l înfățișează pe marele Einstein la o vârstă venerabilă, cu limba scoasă în semn de încântare

desfășoară lucrurile în cazul descris anterior: coloana este îndreptată imediat, printr-un gest automat, mușchii spinali și abdominali nefiind suficient dezvoltati prin exercițiu pentru a susține coloana în această poziție vor obosi în câteva minute, efortul depus pentru a menține această poziție (datorită neadaptării) va angrena și grupe musculare care ar trebui să fie în mod normal relaxate, ceea ce va duce la consecințe neplăcute: încordarea centurii abdominale (ceea ce va bloca respirația diafragmatică), încordarea dureroasă a mușchilor spatelui și a umerilor, ceea ce va crea o stare accentuată de disconfort. În plus, de multe ori, umerii sunt trași foarte mult în spate, ceea ce face poziția și mai incomodă. Evident, o astfel de poziție este foarte greu și chinuitor de menținut, din acest motiv persoana revenind la poziția inițială.

Lucrurile se prezintă în același mod pentru poziția bazinului, a umerilor, etc. așa încât omul preferă adeseori să-și mențină deprinderile pe care le are, decât să se "chinuie" timp de mai multe luni pentru a obține niște rezultate care nu îi par deloc apropiate.

Absența relaxării într-o poziție, musculatura slabă sau inegal relaxată, lipsa unor exerciții de mărire a mobilității articulațiilor care să fie executate în prealabil, graba de a eticheta o poziție care nu este deloc comodă și firească drept corectă sunt, așadar, principalele cauze ale eșecului celor care vor să se îndrepte (atât la propriu, cât și la figurat).

Imposibilitatea de a face un lucru atât de banal și (cel puțin în aparență) ușor cum este corectarea poziției corporale îi face pe mulți să se confrunte cu un sentiment de neputință, de rușine chiar, pe care îl vor refuza apoi cu grijă, ajungând în final să le spună celor din jur că nu vor sau nu-i interesează să se corecteze, când în realitate ei nu se simt capabili să înfăptuiască acest lucru.

### ***Să înțelegem limbajul propriului corp atunci când vrem să abordăm o poziție cât mai corectă***

Faptul că atunci când ne așezăm corpul într-o anumită poziție ne confruntăm cu o stare de disconfort nu înseamnă nimic altceva decât că încă nu am găsit poziția cea mai adecvată, urmând să mai corectăm cu răbdare dispunerea diferitelor segmente corporale. Ne vom îndrepta asupra fiecărei porțiuni a corpului nostru și o vom relaxa atât cât ne permite poziția adoptată. Vom începe cu mușchii picioarelor, vom continua cu cei abdominali și cei din zona bazinului, apoi ai spatelui și ai umerilor, în final cu cei ai gâtului. Vom căuta să normalizăm respirația, făcând-o cât mai amplă și mai lentă. De câte ori vom simți o contractură neplăcută la nivelul musculaturii unui anumit segment, vom urmări să îl relaxăm încet și cu răbdare, găsindu-i poziția adecvată.

Secretul în găsirea unei poziții corecte este căutarea plină de răbdare. De exemplu, dacă ne-am propus să ținem spatele drept după o lungă



perioadă, de ordinul anilor, în care l-am ținut încovoiat, va trebui ca re poziționarea corectă să se facă în etape, lent, conștientizat și nu mecanic. Coloana va fi adusă lent în poziția de perfectă rectitudine, imediat după aceea va fi verificată poziția șoldurilor a căror orizontală va trebui să fie perfect paralelă cu solul, relaxându-se apoi cât mai mult musculatura abdominală, apoi cea a spatelui, a umerilor, a gâtului. În final vom căuta să ne percepem pe ansamblu, urmărind să vedem dacă suntem cu adevărat relaxate; dacă nu, reluăm cu răbdare procesul relaxării. Toată succesiunea de operații ne ia maxim 3 minute, pe măsură ce căpătăm experiență această perioadă reducându-se la jumătate de minut, ajungând în final să rămânem în permanentă în poziția dreaptă. Pentru foarte mulți este necesară o pregătire prealabilă prin POSTURA SEMILUNII, pregătire fără de care va fi foarte dificilă corectarea poziției coloanei.

În concluzie, pentru o femeie este foarte important să-și poarte corpul - sâni, talia și șoldurile, care sunt cel mai evidente semne ale feminității, cu dezinvoltură, în acord cu Natura, care a hotărât că omul este o ființă cu o poziție ortostatică (dreaptă). Găsirea celei mai convenabile poziții este ceva personal, neexistând una sau mai multe poziții prestabilite pentru toate femeile, fiecare având propria sa anatomie.

Este posibil ca multe din femeile care găsesc că nu sunt suficient de atractive din cauza unui piept, a unei talii sau șolduri nearmonioase să descopere că singura problemă era absența unei poziții corporale și a unei atitudini psihice care să le pună în valoare.

## C. POZIȚIA PICIOARELOR

În acest paragraf vom prezenta succint importanța diferitelor poziții (statice) ale picioarelor, cât și elemente despre mers.

***Diferitele poziții ale picioarelor sunt importante sub mai multe aspecte:***

- ◆ dau corpului o alură mai mult sau mai puțin estetică, făcându-ne mai mult sau mai puțin feminine
- ◆ afectează circulația la nivelul picioarelor, favorizând-o sau din contră împiedicând-o și creând premisele apariției unor afecțiuni (varicele fiind cele mai frecvente)
- ◆ sunt în directă legătură cu starea de relaxare sau de contractură

***Din punctul de vedere al stării lăuntrice exprimate, pozițiile picioarelor pot fi încadrate în:***

- ◆ ofensive
- ◆ defensive
- ◆ neutre.

1. Pozițiile neutre ale picioarelor sunt cel mai ușor de abordat și sunt corespundente stărilor de calm lăuntric, de echilibru interior. Repartizarea greutatei pe ambele picioare în poziția ortostatică sau ușor pe un picior, menținând șoldurile în același plan cu umerii și coloana dreaptă sunt exemple clasice de poziții neutre. Estetica acestor poziții rezultă din firescul și starea de destindere pe care le emană corpul și ființa pe ansamblu.

2. Pozițiile ofensive ale picioarelor exprimă anumite tendințe lăuntrice cum ar fi cea de a domina (o discuție, interlocutorul), de exercita o puternică forță de seducție, de a evita conformarea (atât în sens pozitiv, cât și în sens negativ). Aceste poziții (ofensive) sunt fie semnul unei personalități expansive, fie al unei timidități acoperite printr-o exteriorizare ușor agresivă. Adesea pozițiile ofensive nu sunt altceva decât o conformare la un mediu care promovează atitudinile și manifestările agresive. Multe din pozițiile ofensive ale picioarelor sunt împrumutate de la bărbați. Din punct de vedere estetic ele nu sunt cea mai fericită alegere, deoarece le lipsește grația, firescul și rafinamentul feminin. Cu toate acestea ele sunt adoptate tot mai frecvent ca semn al "dezinhibării", "nonconformismului", "relaxării" etc.

3. Pozițiile defensive sunt o reacție de răspuns la stimulii exteriori agresivi sau recepționați ca fiind agresivi. Ele sunt expresia unei anumite fragilități interioare, a unei sensibilități mărite, de moment sau permanente, la acțiunea mediului exterior. Menținute mai mereu pozițiile defensive creează aparența (și nu numai) de închidere afectivă, de inhibare.

În timp ce pozițiile ofensive au un efect stimulativ, favorizează o anumită dezinvoltură, pozițiile defensive generează o anumită stare de securitate, de siguranță. Pozițiile defensive pot fi și semnul unei lipse de participare la ceea ce se petrece în jur sau al unei rezistențe pasive la un stimul, la o idee sau o acțiune.

În general pozițiile defensive sau ofensive ale picioarelor sunt mai solicitante, sunt generate de stări emoționale de o intensitate mai mare decât cea obișnuită și menținute mai mult timp favorizează apariția contracturii musculare, creează o senzație de disconfort.

Am făcut această împărțire în poziții ofensive și defensive în urma constatării făcute în cadrul programului de armonizare că marea majoritate a femeilor active în plan social prezintă un ridicat grad de contractură musculară a zonei picioarelor (a gambei mai ales), numeroase deficiențe circulatorii la nivelul picioarelor, dureri accentuate la nivelul gambelor. Am putut constata faptul că în cadrul ședințelor de masaj relaxarea gambei necesita acordarea unui timp îndelungat de efectuare a manevrelor și se producea mult mai lent decât în cazul altor segmente. Conștientizarea poziției picioarelor, renunțarea la pozițiile generatoare de contractură și adoptarea preponderentă a pozițiilor neutre, relaxante, destinderea

voluntară a musculaturii picioarelor pe parcursul zilei conex cu cultivarea unei stări de calm lăuntric au ameliorat considerabil aceste simptome.

Statul îndelungat în picioare și anumite poziții cum ar fi: picior peste picior, cu picioarele "în cârlig", cu gleznele încrucișate, purtarea îmbrăcăminții și a ciorapilor strâmți afectează circulația la acest nivel, favorizând apariția sau agravarea anumitor afecțiuni cum ar fi varicele și insuficiența circulatorie.

Am luat în considerare până acum doar pozițiile picioarelor care afectează mai puternic statica întregului corp, ele având și puterea de sugestie cea mai mare. În realitate poziția fiecărui segment al picioarelor exprimă, privită în corelație cu restul corpului, anumite emoții, având în același timp și o valoare estetică.

## Mersul

Este una din cele mai expresive manifestări dinamice ale corpului uman. Fie că exprimă grație, fermitate, forță, senzualitate, dezinvoltură, zburdălnicie, stângăcie copilărească mersul întregeste farmecul specific al unei femei.

El este o oglindire în egală măsură a vitalității, a gradului de dinamism lăuntric și a caracterului său. Multe persoane pot fi mai ușor recunoscute (chiar de departe) după felul în care merg decât după statură sau proporția dintre segmentele corpului.

Schimbarea fundamentală a modului în care mergem, la fel ca și schimbarea modului în care respirăm, a intonației cu care vorbim, este în directă legătură cu o anumită transformare la nivel de caracter.

La femei standardele nescrise în ceea ce privește grația mersului sunt mai severe decât la bărbați. Dacă ar fi să ne hazardăm să dăm un procentaj al ponderii de participare al diferitelor componente fizice la farmecul general al unei femei pe care o vedem pentru prima dată, mersul ar avea cel puțin 25%. El poate fi clasificat după numeroase criterii, tehnice, estetice, comportamentale, etc. Cele mai "delicate" clasificări sunt acelea care dau calificative de tipul estetic - inestetic; grațios - mai puțin grațios (până la dizgrațios); feminin - mai puțin feminin.

În corelație cu criteriile estetice vom detalia în continuare, pornind de la considerații de ordin tehnic, principalele tipuri de mers.

Pentru a cunoaște felul în care mergem un prim demers necesar a fi făcut va fi conștientizare părții preponderent folosite când călcăm. Astfel

\* mersul poate fi:

- pe călcâi
- pe vârf
- cu toată talpa

Mersul pe călcâi sugerează calitățile de greu și rigid, o anumită stângăcie și neîndemănare, în general nefiind de loc recomandat.

Persoanele la care încălțăminte este preponderent tocită în zona călcâiului, au și un mers preponderent de acest tip, el trebuind corectat cu răbdare.

Mersul pe vârf, cu condiția să nu fie exagerat, sugerează ușurință, vioiciune, feminitate și grație. Acest tip de mers este cât se poate de indicat pentru o femeie cu condiția ca piciorul (mai ales mușchii gambei) să fie relaxat, fără a depăși nivelul normal de contractură.

Sesizând valența estetică a mersului pe vârf creatorii de modă au confecționat încălțăminte cu tocuri, care pe lângă că obligă la mersul pe vârfuri, face piciorul să pară mai lung și ajută femeile să mai "crească" câțiva centimetri în înălțime. Vă recomandăm totuși ca mersul dumneavoastră grațios să fie și cât mai natural, folosirea intensivă și pe durate ceva mai lungi a tocurilor nefiind deloc recomandată nici pentru picioare, nici pentru echilibrul și armonia generală a corpului.

Mersul pe toată talpa este stabil (și sugerează în același timp stabilitate) și relaxant. Este caracteristic persoanelor "cu picioarele pe pământ". Deși nu pune cel mai bine în valoare corpul feminin este mai indicat decât mersul pe călcâi sau mersul forțat pe vârfuri.

**Mersul poate fi clasificat și din alt punct de vedere după felul în care călcăm:**

- ◆ cu zona mediană a tălpii
- ◆ preponderent cu exteriorul tălpii
- ◆ preponderent cu interiorul tălpii

O deficiență frecventă a este călcarea preponderentă pe interiorul sau pe exteriorul tălpii, ceea ce deformează încălțăminte, dă o anumită instabilitate a corpului și, de asemenea, face ca mersul să devină mai puțin estetic. Corectarea acestei deficiențe necesită multă atenție, controlul mișcărilor tălpii în plan lateral fiind mai dificil.

**După felul în care ținem genunchii distingem:**

- cu genunchii "moi" - mersul moale - este specific mai ales femellor sedentare. Genunchii se flexează mai mult decât ar fi normal la fiecare pas, dând impresia de slăbiciune, de instabilitate. Este o deficiență care se remediază relativ ușor o dată ce este conștientizată. O circumstanță favorizantă pentru eliminarea ei este cultivarea unei atitudini interioare caracterizată de dinamism, fermitate, tonus.

- cu genunchii foarte puțin flexați - mersul rigid ("țepăn") - este adesea exprimarea unei rigidități interioare. Dacă este asociat și cu o călcătură cu toată talpa, "înfipță", persoana în cauză capătă o aparență de înfumurare, infatuare.

Evident există, din punctul de vedere al "folosirii" genunchilor, și o serie de mersuri normale cu diferite nuanțe date de flexia genunchilor. Flexarea mai puternică a genunchilor asociată cu o călcătură pe vârf, eventual și cu reducerea balansului orizontal al soldurilor dă așa-numitul

"mers felin"; flexarea genunchilor asociată cu o călcătură pe toată talpa și ușor pe vârf (așa încât piciorul să pară a fi "înfipt" în pământ atunci când călcăm) dă mersul athletic; reducerea flexiei genunchilor asociată cu pașii mici, călcatul pe vârf preponderent duce la un mers ce sugerează fragilitate și feminitate, dacă mai adăugăm și un mic balans al șoldurilor va rezulta un mers foarte senzual.

**După poziția gambelor și a vârfurilor tălpile în raport cu axa de mers:**

- cu picioarele în "x" - este specific mai ales femeilor sedentare, care folosesc frecvent o îmbrăcăminte incomodă (cum ar fi fustele foarte strâmte). Acest mers nu exprimă vigoare, spontaneitate, ci o inadaptare, o anumită nesiguranță. Este între altele și mersul unora dintre persoanelor în vârstă, sau a celor cu o vitalitate redusă.

- cu picioarele "aruncate" - adică cu vârfurile orientate spre exterior - este specific persoanelor mai împrăștiate, care nu au un control foarte bun asupra mișcărilor și gesturilor. Este foarte puțin feminin și trebuie corectat.

Alte elemente care intervin în rezultanta care generează alura mersului sunt:

- mișcarea bazinului - balansul în plan orizontal și vertical al acestora
- poziția bazinului (vezi aspectele referitoare la poziția bazinului)
- mișcarea mâinilor pe lângă corp
- mișcarea umerilor în timpul mersului
- alte elemente, care țin mai ales de dinamică: felul în care se face plecarea la fiecare pas (mai rapid, mai lent), impresia de control sau de lipsă de control asupra picioarelor pe parcursul mișcării.

---

## Capitolul 10

# SĂ DEVENIM FRUMOASE PRIN ZBOR - DANSUL

---

### DIN LUMEA MISTERIOASĂ A DANSULUI

---

Dansul este o artă ale cărei mijloace de expresie sunt mișcările variate ale corpului omenesc, ritmice, executate după muzică. Mai mult, am putea spune că dansul este expresia sufletului exteriorizat cu ajutorul mișcărilor.

Originea dansului se pierde în negura timpului, el fiind totdeauna un excelent mijloc de exprimare: în trecutul foarte îndepărtat era executat pentru asigurarea succesului la vânătoare, înlănzirea zeilor nemiloși, pentru exprimarea recunoștinței față de zeii cei buni, în ritualuri de aducere a ploii, de adorare a Naturii, pentru exteriorizarea anumitor sentimente ca bucuria nețărmurită datorată unei victorii, temerea de spiritele rele, iubirea, adorația, etc.

Executat în sunetul tobelor, al bățăilor ritmice din palme sau în acordurile muzicii clasice, dansul combină grația și forța trupului cu gîngășia și puritatea sufletului.

Dansul deschide porțile către ceea ce este nevăzut, fiind expresia unor energii vehiculate de elementul formă (trupul) și elementul auxiliar - sunet (muzica). Aceste energii pot fi armonioase: când dansul este vehiculul prin care se manifestă o idee nouă, un crez benefic, un sentiment înălțător, etc. sau disarmonioase - când dansul nu conține acea picătură de divinitate pe care o purtăm în noi. Dansurile disarmonioase nu emoționează, nu încântă, nu entuziasmează, fiind adesea generate de stări interioare tensionate ce se exteriorizează sub această formă. Sunt cel mai adesea haotice, necontrolate, fără un țel anume.

Dansul presupune un ritm armonios și un bun control al mișcărilor.

sunt grațioase sau pline de vigoare. El are ca unic și suprem scop refacerea armoniei universale. Dansatorul trebuie să se autotransfigureze în timpul dansului, acceptând rolul său de mesager al frumuseții și al binelui Universal. Este cunoscut faptul că anumite dansatoare din India intrau în transă în timpul dansurilor sacre, trăind atunci stări de conștiință foarte înalte, inducând în același timp celor prezenți trăiri deosebite: de la uimire la extaz. Pentru a ne putea reprezenta mai bine acest fapt, să ne amintim de dansatoarele chineze care ne-au impresionat cu mișcările lor pline de grație și delicatețe, sau de marii balerini care ne-au emoționat cu intensitatea la care trăiau în timpul dansului lor.

Dansul poate produce veritabile schimbări în mentalitatea sau chiar starea fizică a dansatorului, datorită tocmai manifestării acelor energii misterioase benefice, care, odată angrenate, pot produce miracole. Dansul în sine este reproducerea unor mișcări perfecte, arhetipale, care pun în rezonanță ființa umană cu energii uriașe din macrocosmos, energii benefice care îl ajută pe cel care le trezește în sine să restabilească Armonia atât în corpul său fizic, cât și lăuntric, sufletește. Este cunoscut cazul unui meloterapeut american pe nume Don Campbell, director fondator al Institutului pentru Muzică, Sănătate și Educație din Boulder, Colorado, care a reușit să-și vindece un nodul pulmonar dansând și cântând singur o noapte întreagă. Este emoționantă descrierea pe care o face el muzicii: "muzica este plăcerea, scopul, forța ce poate mișca orice". Mai târziu, când el a uitat sufletul muzicii în favoarea tehnicii și teoriei, el declara: "L-am pierdut pe Cel Preaiubit, cel care se află înăuntrul muzicii, cel care a fost în copilărie adevărata cale a sufletului spre o viață spirituală, spre bucurie, dans și creativitate". Într-o seară, pe la vârsta de 40 de ani când o degenerescență osoasă și un nodul suspect la plămâni îi răpiseră bucuria de a trăi, începu "să scoată sunete ca de tunet". Apoi, bătând cu palmele în birou, se învârti prin cameră până când descoperi un ritm interior un ritm pe care l-a acompaniat cu sunete vocale prelungite. În ziua următoare se simțea ca un nou-născut, iar curând după aceea simptomele bolii au dispărut fără urmă. Această povestire are menirea de a ilustra deosebita putere curativă și transformatoare a dansului, a muzicii și a sufletului. Prin redescoperirea matricii Universale după care a fost creat Omul, acesta ajunge în final să se conștientizeze ființă sănătoasă, echilibrată, spirituală.

Pentru aceasta, atitudinea lăuntrică a dansatorului este esențială. Acesta trebuie să aibă deschiderea sufletească necesară de a lăsa intuiția să-l ghideze până când dansul nu va mai fi rodul propriei gândiri, ci va deveni expresia perfecte grații, perfecte frumuseți. Fiecare bucată muzicală inspirată poartă în sine o adevărată magie: dacă dansatorul se

lasă ghidat de intuiție, fără a plănui care mișcări vor urma a fi executate, lăsând liber spiritul muzicii să se manifeste prin sine, atunci el, dansatorul, devine canalul de manifestare a acelei magii, întreaga forță, grație, armonie din acea bucată muzicală transferându-i-se, trecând prin el către cei care îl privesc.

Am amintit mai înainte că, în timpul dansului, datorită efectelor profunde ce se manifestă pe multiple planuri, omul ajunge să-și conștientizeze multiplele potențialități, și, mai mult decât atât, să le poată trezi și dinamiza în sensul atingerii unei depline stări de armonie fizică și sufletească.

Dansul presupune o acceptare activă a propriei condiții: aceea de femele sau bărbat. Femelele trebuie să fie capabilă de a exprima, sau de a lăsa să se manifeste prin sine puterea de a dăru, ea trebuie să exprime duloșle, fragilitate, dar și fermitate și siguranță de sine într-un mod specific feminin. Când dansează, o femelele trebuie să rămână o femele, nu este necesar să prela mișcări smucite, agresive sau brutale, atitudinii "bălețoase" pentru a impresiona. Totul trebuie să exprime fluiditate, sensibilitate, grație și rafinament. Întotdeauna însă siguranța mișcării, fermitatea și încrederea în capacitatea proprie de a ne manifesta reprezintă atu-ul nostru forță.

## EFECTE ALE DANSULUI ASUPRA FIZICULUI

Am prezentat anterior dansul ca mijloc de a asimila prin rezonanță energii și aspecte sublime din Univers. Am arătat de asemenea impactul pe care îl are muzica și dansul asupra corpului omenesc. Vom prezenta mai departe perspectivele modelării corpului prin această metodă. La nivel fizic, dansul presupune multă mișcare, un ritm cardiac accelerat, o respirație mai profundă. Să vedem în continuare câteva efecte ale dansului percepute direct la nivel fizic:

1. Mișcarea produce un mare consum de calorii, aceasta conducând în final la topirea țesuturilor adipoase, la modelarea armonioasă a trupului. Anumite persoane vor fi poate tentate să aleagă alte modalități de ardere a acestor "depozite". Alte modalități ar putea fi mersul la sala de forță, sau aerobicul, sau jogging-ul. Avantajele dansului sunt că aceste depuneri sunt arse într-un mod foarte plăcut. Este o diferență foarte mare între a lucra la o sală de forță ca un Sisif cu dinții încheștați, urând acele rotunjimi ale trupului nostru, sau a alerga urmărite de ideea că suntem prea corpolente și trebuie cu tot dinadinsul să devenim zvelte și suple, și a ne descoperi trupul modelându-i mișcărilor, căutând cele mai



armonioase gesturi, atitudini corporale, descoperind înlăuntrul nostru un ritm care se cere exprimat. Chiar și aerobicul este ceva mecanic, care conduce, este adevărat, la modificări însemnate ale siluetei, dar într-un alt mod decât dansul. Sunt multe femei care se decid dintr-o dată să-și modeleze trupul, renunțând după un timp din cauza lipsei de motivație. Exercițiile fizice trebuie să recunoaștem că nu sunt nici foarte plăcute, nici nu creează ele în sine o motivație, așa cum se petrece în cazul dansului. La început dansezi pentru că vrei să slăbești, după care s-ar putea să-ți placă ceea ce faci și slăbitul să se transforme dintr-un scop într-un efect.

2. Mișcarea ritmată accelerează procesele metabolice, ceea ce determină eliminarea masivă de toxine, produce o accelerare a arderilor, îmbunătățește asimilația.

3. Respirația devine mai profundă datorită efortului făcut ritmic și într-o stare de destindere psihică și plăcere.

4. Datorită efortului transpirația va deveni pe moment mult mai abundentă, ceea ce va produce eliminarea țesutului adipos și a toxinelor.

5. Musculatura întregului corp va fi întărită, ceea ce va face ca formele corpului să fie mult mai armonios reliefate și subliniate. Toate grupele musculare pot beneficia de dans. Dansul dinamic, ritmic întărește musculatura picioarelor, dându-le contur, conferindu-le vigoare și agilitate. Mușchii abdominali sunt în special angrenați prin mișcările bazinului, ajutând la conturarea taliei. Mișcările mâinilor duc la tonifierea mușchilor pectorali, în consecință sânii fiind mai bine susținuți.

## TIPURI CONSTITUȚIONALE ȘI TIPURI DE DANS

### TIPUL CONSTITUȚIONAL KAPHA

Cele mai frumoase calități fizice la acest tip constituțional sunt vigoarea deosebită (neegalată de nici un alt tip constituțional), regularitatea și dulceața trăsăturilor, plinătatea voluptuoasă a formelor. Femeile la care predomină Kapha Dosha la nivel fizic au un corp vital, cu forme pline, un mers maiestuos, impunător. Înfățișarea unei asemenea femei deconectează privitorul, îi dă un sentiment de plenitudine, forță. Feminitatea emanată este învăluitoare, copleșitoare.

Lăuntric, femeile armonioase la care predomină Kapha Dosha sunt caracterizate de blândețe, calm profund, stabilitate sufletească, siguranță (deloc ostentativă). Forța sufletească imensă a femeilor cu acest tip constituțional este adesea ascunsă de calmul și stabilitatea lor interioară

trecând nevăzută în mediile agitate, unde predomină impulsurile de moment.

Dragostea unei asemenea ființe este puternică, stabilă, copleșitoare și odată trezită este de neînfrânt.

Caracteristicile mentale la acest tip constituțional sunt capacitatea de analiză profundă, stabilitatea, memoria de foarte lungă durată. Femeile la care predomină Kapha Dosha în plan mental o dată ce au acceptat intuitiv o anumită idee benefică, un principiu superior nu le mai uită, ghidându-se permanent chiar dacă foarte discret după ele.

Dansul care exprimă calitățile lui Kapha Dosha este de la sine înțeles că nu va fi nici agitat, nici rapid sau cu mișcări mai puțin controlate. El va fi stabil, cu mișcări lente, dar pline în același timp de forță, va exprima putere și dragoste învăluitoare, stabilitate și spontană candoare.

Deplasarea corpului va fi ca o alunecare, fiecare mișcare va fi lină și fluidă, dar ea (mișcarea) va fi însăși expresia forței și a vitalității - analogic vorbind, asemenea unui val liniștit în spatele căruia putem intui forța uriașă și misterioasă a mărilor.

Atunci când dansul va emana senzualitate, aceasta va fi dulce, învăluitoare, ca un parfum îmbătător și greu, care te cuprinde în vraja sa.

Scopul mișcării nu este acela de a arăta, sub multiple fațete, corpul femeii, ci muzica va trezi treptat în ființă forța și spontaneitatea iubirii, care, cuprinzând ca într-o vrajă trupul, îl vor face să se abandoneze mișcărilor line și armonioase izvorâte din ea.

Corpul nu va fi doar mobil, ci fluid, bazinul nu se va undui, ci va aluneca împreună cu întreg corpul, precum curgerea lină a unui râu la vărsare; brațele nu vor brăzda aerul, ci îl vor mângâia, vor împrumuta ceva din fluiditatea lui; picioarele nu vor fi îmboldite de ritmul ascuns sub acordurile melodioase și line ale muzicii, ci se vor lăsa vrăjite de el.

Sufletul își va regăsi odihna și liniștea în acest dans - mișcarea fluidă și lină va deveni o exprimare a forței sale. Muzica lentă, afectivă, cu acorduri pline va face să reverbereze corzile sale profunde, ajutând ființa să se reîntoarcă în sine, fiind calea spre liniștea de la începuturile sale.

## **TIPUL CONSTITUȚIONAL PITTA**

Frumusețea unei femei cu un fizic de tip Pitta este dată de formele sale bine reliefate, de mersul său felin, de mișcărilor sale elastice și pline de un "ceva" care-i este specific. Nu este o frumusețe statică. La ea, spre deosebire de femeia de tip Kapha, nu nemișcarea este cea care exprimă totul, ci totul poate fi exprimat prin mișcare. Numai observând dinamica corpului unei asemenea femei poți să-i realizezi cu adevărat frumusețea.

Anumite femei aparținând acestui tip constituțional își revelează cel mai bine frumusețea fizică în dans. Atunci trăsăturile lor se metamorfozează, atrag, devin un joc de lumini minunat și dătător de

bucurie. Abia atunci când dansează poate fi remarcat conturul picioarelor, mobilitatea taliei și a bazinului, frumusețea pieptului.

Sufletește, femeile la care predomină Pitta Dosha sunt fascinante prin luminozitatea voinței, prin pasionalitatea sentimentelor. Ele trăiesc intens momentul. Vigoarea iubirii, forța ei imensă este reflectată de această dată prin flacăra dorului intens, a năzuinței, a aspirației. Dragostea este directă și intensă.

Mintea este ascuțită, cum ar spune un bărbat - "neobișnuit de ascuțită pentru o femeie". Fie că folosește intuiția sau rațiunea, femeia cu acest tip constituțional este foarte atentă la tot ceea ce face sau gândește. Memoria sa este exactă și limpede. Datorită unei rapidități destul de mare cu care-și amintește, a unei anumite ascuțimi mentale, gândirea este uneori chiar spectaculoasă.

Dansul va fi expresia dragostei înflăcărate. El va emana poftă de viață, dorință intensă de a fi. Muzica frenetică, antrenantă nu va duce corpul după ea în dans, ci dragostea aprinsă de acordurile ei va începe să ardă cu flacăra mișcărilor sigure, mobile și armonioase. Ritmul va cuprinde și va uni mișcările descătuseate, va fi suportul nenumăratelor expresii spontan manifestate ale aceleași femei care dansează.

Corpul va fi mobil, fiecare parte a sa regăsind parcă libertatea de mișcare. Cu un control posibil numai datorită magiei dansului și focului dansatoarei, picioarele se vor mișca rapide și exacte ca o exprimare a ritmului, bazinul se va undui liber și fluid, brațele vor fremăta îmbătate de libertate, muzică și aer.

Atunci când dansul va exprima senzualitate, femeia va fi pasională, capabilă de a aprinde instantaneu sentimente până atunci rămase necunoscute. Flacăra curată a iubirii exprimată prin dans va lumina laturile ascunse ale senzualității, le va facilita exprimarea și le transforma în ceva mai înalt.

A vorbi despre dansul în care se manifestă plenar energiile specifice acestui tip constituțional este puțin mai ușor decât a povesti sentimentul iubirii, adică foarte greu. Înregistrând cu o cameră video un asemenea dans și derulând apoi cadru cu cadru filmarea, vom descoperi cu fiecare nouă ipostază o nouă femeie într-una singură.

Găsiți muzica ce exprimă iubirea arzătoare, cu un ritm rafinat și intens, "focoasă" și lăsați-vă cuprinse de ceea ce exprimă - restul va fi ecoul propriului suflet ce respiră la unison cu ritmul muzicii. Nimic nu va putea descrie frumusețea mișcării din momentele în care dansul a început să devină o prelungire a sufletului vostru. Regăsiți-vă strălucirea propriei frumuseți sub vraja muzicii.

## TIPUL CONSTITUȚIONAL VATA

Pentru o femeie ce aparține acestei constituții, mișcarea reprezintă una dintre principalele caracteristici și forme de exprimare a ființei sale. Mersul, alergarea, gestică, mimica, exprimă toate natura "asemenea vântului", rapidă, mobilă și schimbătoare pe care femeile VATA o manifestă. Cu atât mai mult dansul armonios poate constitui pentru o astfel de femeie împlinirea aspirației sale, adesea neînțelese, de cuprindere și de dilatare, și într-o anumită formă chiar a acelui vis al zborului pe care, într-o măsură mai mare sau mai mică, îl avem cele mai multe dintre noi.

Pentru femeile VATA nu va fi dificilă abordarea acestei metode transformatoare prin dans, cu condiția ca ele să își deschidă sufletul și să se lase purtate de vibrațiile stenice ale unei muzici adecvate. Cel mai indicat este ca melodiile utilizate să cuprindă alternanțe de ritm - atât pasaje mai rapide, cât și secvențe mai lente. Dansul armonios care va exprima calitățile cele mai pregnante ale acestui tip constituțional este tocmai expresia sublimată a calităților interioare specifice unei astfel de "femeie-fluture": delicatețe, rafinament, vioiciune copilărească, spontaneitate și candoare, senzualitate jucăușă și o mare putere de expresie a trăirilor interioare.

Mișcările trebuie să exprime grație și delicatețe, fără a manifesta însă "curgerea" lină de la KAPHA, entuziasm sincer și vioiciune, diferite totuși de pasionalitatea și intensitatea de la PITTA. Întregul corp va emana libertate și mobilitate prin mișcările simple și totodată cuprinzătoare; ușoarele salturi sau piruete fiind în acord cu natura "aeriană" a unei femei VATA.

### ***Câteva sugestii pentru o transformare eficientă prin dans:***

1. Abordați această metodă de "dans spontan" ori de câte ori simțiți nevoia, de preferat într-un cadru intim sau chiar fără a fi văzute de nimeni, fie doar și pentru câteva minute într-o zi.
2. Trăirea lăuntrică influențează întotdeauna modul în care decurg mișcările spontane ale trupului nostru; totodată mișcările controlate influențează și transformă gradat trăirea interioară. Trebuie să urmărim ca atitudinea interioară și mișcarea să conducă împreună la acele stări-model, armonioase, pe care dorim să le amplificăm și să le trăim astfel cât mai des.
3. Pentru a ne îmbogăți mai mult ființa și a ne putea înțelege mai profund putem experimenta tipurile de dans specifice fiecărei constituții în parte. Aceasta ne va ajuta într-o măsură mare să ne înțelegem și să

trezim în noi calități armonizante (cum sunt dinamismul pentru KAPHA, controlul și fluiditatea pentru VATA, calmul și moderația pentru PITTA).

4. Folosiți pasaje muzicale cât mai armonioase, de preferat fiind muzica simfonică sau diferite melodii din categoria "muzică electronică" ale unor compozitori renumiți (Vangelis, Yanni, Klaus Schultze, J.M. Jarre, Kitaro etc.) sau orice melodii care să vă ajute să treziți sentimente frumoase, stenice, elevate.

5. Nu uitați că practica este singura care vă poate face să descoperiți valențele unei astfel de metode aparent simple, dar care ascunde surprize nebănuite.

---

## Capitolul 11

# PSIHOTERAPIE

---

### **DEFINIȚIE**

Psihoterapia este tratamentul psihologic aplicat unor afecțiuni atât din sfera psihicului și a mentalului, cât și din sfera fizicului.

Fiecare a observat sau a aflat că o stare psihică necorespunzătoare duce la perturbări ale sănătății fizice mai mult sau mai puțin grave. De exemplu, iritarea, nervozitatea și stresul produc tulburări digestive (gastrită, indigestie, meteorism) sau ale sistemului cardio-vascular, ale sistemului imunitar, ale metabolismului etc. Mergând pe relația inversă, s-a observat că prin inducerea și cultivarea unor stări psihice armonioase, benefice, organismul se însănătoșește mai rapid, rezistența sa la boli crește, aspectul general al ființei umane devine plin de vigoare și vitalitate.

Pornind de la aceste observații s-au dezvoltat mai multe terapii care urmăresc armonizarea psihicului cu scopul de a susține întreg organismul în procesele de vindecare și armonizare.

Psihanaliza urmărește eliminarea unor traume emoționale, care acționează ca niște adevărate "focare de nefericire", producând tulburări la toate nivelele ființei.

Prin sugestoterapie sunt imprimate ființei umane trăiri benefice, care apoi sunt evocate, menținute și în final asimilate de către pacient, formându-se la nivel psihic un suus generis reflex necondiționat benefic.

Diferite alte forme de tratament urmăresc fie inducerea și menținerea unor stări psihice cât mai armonioase, fie eliminarea celor nefaste.

De fiecare dată în aceste terapii se acționează concomitent atât la nivel psihic, cât și la nivel mental, gândul fiind inseparabil de emoția care îl însoțește și reciproc. Se poate totuși decela o dominantă a terapiei asupra uneia sau alteia din cele două facultăți umane: psihicul și mentalul.

## PSIHOTERAPIA ȘI ÎNFRUMUȘETAREA

Este cunoscut faptul că la femei latura afectivă joacă un rol mult mai important ca la bărbați. De aceea terapiile bazate pe armonizarea aspectelor psihice vor avea un ecou favorabil foarte amplu la femei. Mai simplu spus, o femeie este mult mai ușor de impulsionat (pentru a porni un proces de armonizare) cu un sentiment benefic intens decât cu o mie de explicații logice. Fără un fond emoțional pregătit, o femeie nu va putea susține rigorile și eforturile de transformare pe care le implică un proces autentic de înfrumusețare. Emoția benefică, stările afective intense, autotransfigurarea, entuziasmul, susținute evident de o motivație profundă, sunt adevăratele motoare ale transformării la femei. Fără aceste sentimente stenice poate apare rapid rutina, plictiseala, descurajarea, iritarea, senzația că lucrurile stau pe loc, etc.

Adesea deficiențele fizice au la bază blocaje mai profunde, la nivel psiho-mental, blocaje care la un anumit moment au grevat dezvoltarea armonioasă a femeii pe toate planurile și care în prezent se manifestă foarte discret, dar puternic, din subconștient.

Multe din femeile care au recurs la terapiile intensive și sistematice de înfrumusețare au constatat că la un anumit moment li s-au (re)activat pentru a fi rezolvate probleme afective pe care conștient sau inconștient le purtau de mult timp.

Anumite zone din corp, așa cum am arătat în partea introductivă, au corepondențe în plan psihic foarte precise. Multe din femeile care au aplicat, de exemplu, auto-masajul la nivelul pieptului au relatat că au trăit emoții foarte intense, care le-au tulburat profund. Printre emoțiile cel mai frecvent trăite au fost: trezirea instinctelor materne, a dorinței de a dărui iubire, a dorinței de a trăi o adevărată (poveste de) dragoste. Nu au lipsit nici problemele mai puțin plăcute re-activate de acest masaj: unele femei au realizat că au anumite blocaje în plan afectiv; atingerea acestei zone (a pieptului) a redeșteptat sentimentul dureros a imposibilității (momentane) de a trăi intens iubirea, de a primi și de a dărui dragoste, etc.

Iată, așadar, că aspectele psihologice trebuie susținute în fiecare etapă a procesului de înfrumusețare. Psihoterapia orientată pe această linie, fie că este vorba de tratament sau de auto-tratament, se întreșe, deci, cu toate celelalte modalități specifice integrate în procesul de armonizare al femeii. Să nu uităm în acest context că frumusețea fizică lipsită de frumusețe sufletească nu înseamnă aproape nimic, deoarece doar ea singură nu poate genera fericirea.

Importanța practică a psihoterapiei este vitală în acest context deoarece:

1. Psihicul este "motorul" oricărei acțiuni - facem un lucru bun pentru că îl dorim, îl vrem, îl simțim bun pentru noi. Dacă nu ar exista impulsul

puternic venit din psihic, omul nu ar putea face pașii spre transformare. Psihicul este forța care angrenată corect va "împinge" din spate ființa umană spre tot ceea ce și-a propus în sens benefic, ajutând-o să treacă peste orice obstacole.

2. Psihicul, datorită remanențelor conștiente și mai ales subconștiente, devine adesea o "frână" serioasă a proceselor de transformare, provocând conflicte lăuntrice care anulează forțele transformatoare din ființă. Este cazul, din păcate clasic, al femeilor care renunță în a treia săptămână a regimului alimentar datorită descurajării, care reiau un viciu la care renunțaseră cu multe eforturi, din cauza lipsei de voință și a exacerbării dorințelor senzitive, care se neglijează datorită incapacităților psihice de tot felul. Putem spune că de fiecare dată când un proces benefic de transformare se oprește, unul din principalii vinovați este PSIHICUL - nu mai simte, nu mai pulsează, se împotrivește pe față sau surd, se supără, se indignează este iritat, nu mai dorește, ... nu mai vrea.

Acest capitol este util pentru a câștiga un mare aliat în procesul de înfrumusețare: propriul psihic și pentru a combate un inamic redutabil: propriul psihic.

## MARELE NOSTRU PRIETEN - PSIHICUL

### MOTIVAȚIA

Este poarta secretă prin care o ființă umană poate fi (auto)convinsă să efectueze o anumită acțiune. Atunci când motivația este suficient de puternică orice acțiune, oricât de grea, este dusă la bun sfârșit. Sunt cunoscute cazurile bolnavilor incurabili de cancer care, din dorința de a trăi, și-au depășit destinul sfidând granițele cunoașterii științifice actuale. În aceste cazuri dorința de a trăi a fost motorul și combustibilul eforturilor supraomenești depuse.

Fiecare ființă umană are o parte, adesea secretă, a sufletului care, odată ce este trezită, se manifestă cu putere și îl determină să acționeze în sens constructiv.

### Categorii de motivații

Motivațiile sunt destul de diverse de la un om la altul:

- ◆ la unele ființe este foarte puternică dorința de a trăi, de a fi în integritatea forțelor fizice, psihice și intelectuale;

- ◆ la alte ființe este foarte intensă dorința senzuală - de exemplu, în dorința de a fi cu ființa dorită, unele femei se transformă "peste noapte"; chipul și corpul lor capătă strălucire, în ele se manifestă, aparent din senin, o putere gigantică de acțiune, totul fiind impulsionat de nesfârșita dorință de a fi cu el, de a se lăsa cucerite, pătrunse de ființa iubită;



♦ o altă categorie este aceea la care domină simțul onoarei și respectul de sine - este vorba de ființele care renasc, cum se spune, din propria cenușă pentru a dovedi celor din jur și lor în primul rând că în ele există ceva mai puternic, mai strălucitor decât orice slăbiciune umană;

♦ în fine, există și ființe la care iubirea este mai presus de orice, purtându-le parcă pe aripi spre ceea ce este benefic, armonios, de la nivel psihic până la nivel mental. În acest caz multe din transformările (adesea miraculoase) se produc dintr-un nesfârșit elan de a dăru, într-o formă sau alta, iubire;

♦ o categorie cu totul aparte este aceea a femeilor care au o orientare intuitivă foarte puternică spre ceea ce este firesc, armonios, frumos, transformarea lor în sens benefic fiind cel mai adesea spontană și aparent fără prea mari eforturi;

♦ există și ființe rare care au un puternic simț al unității lucrurilor, care se transformă în sens benefic datorită simțământului (intuiției), clar exprimat lăuntric, că totul în Natură, în Univers evoluează într-un perfect acord cu anumite legi divine. În acest caz procesul de auto-transformare este o punere spontană la unison cu anumite energii sublimite din Macrocosmos care sunt apoi gradat trezite și amplificate în universul lăuntric. De la acest nivel nu se mai pune problema de a face ceva în sens benefic "pentru că ...", ci pur și simplu acest proces se desfășoară.

♦ multe din femeile care au afinități cu domeniul spiritual au remarcat că sub aparența unor motivații mai mult sau mai puțin banale, în parte adevărate, se afla o altă, mult mai profundă: aceea de a se apropia de spiritualitate prin frumusețe. Impulsul de a fi o adevărată femeie este profund înrădăcinat în orice femeie, cât de puțin armonizată. Din acest motiv căutarea în propria ființă a frumuseții feminine exprimă dintr-un anumit punct de vedere dorința mascată de (re)cunoaștere a propriei naturi sau, cu alte cuvinte, a regăsirii de sine. Pe măsură ce impulsul spiritual este mai bine conștientizat dorința de înfrumusețare devine dorința de a exprima ideea arhetipală de frumusețe, de a fi Frumusețea însăși.

Dincolo de orice considerație teoretică, în fiecare femeie se află una sau mai multe din aceste motivații. Punerea în evidență a faptului că procesul de auto-înfrumusețare le va duce în scurt timp spre împlinirea aspirației sau a dorinței care le motivează va duce negreșit la dobândirea unei puternice capacități de auto-susținere.

Pentru a face și mai ușor de înțeles acest aspect, extrem de important, al motivației vom da câteva exemple simple.

Multe din femeile din societatea de consum se confruntă cu două mari probleme care le afectează în mare măsură frumusețea: supraalimentarea și sedentarismul. Statul la televizor cu tava de mâncare alături a devenit "ocupația" de bază din timpul liber a multor adolescente și femei din lumea

civilizată. Efectele acestui stil de viață nu întârzie să apară și apar deformările siluetei, depunerile de masă corporală în exces, aspectul greoi, lipsit de prospețime. Eforturile care trebuie făcute pentru a ieși din această situație sunt destul de mari. Multe femei nu înțeleg că odată ajunse în această situație nu mai poate fi vorba doar de a da câteva kilograme jos, ci de a-și schimba total modul de viață. Din acest motiv multe din eforturile pe care le fac sunt în van și duc doar la ameliorări temporare, urmate de exasperante și descurajante întoarceri la forma inițială (un pic obeză și inertă). Și iată că și în această situație, în acest noian de cercuri vicioase apare elementul-surpriză: femeia sau adolescenta în cauză este puternic atrasă de un bărbat ori este pe cale să-și piardă iubitul, sau își dă seama că pur și simplu a fi femeie înseamnă mult mai mult decât ceea ce este ea acum, că a fi femeie înseamnă a iubi și a fi iubită, dorită, a fi fericită. Măncarea până atunci "adorată" devine în acest caz lipsită de savoare în comparație cu bucuria de a fi femeie, de a fi cu el (el care adesea este idealizat, transfigurat), nimic nu mai are importanță în comparație cu bucuria de a fi dorită, admirată de el... Ceva se mișcă cu putere în ființa femeii și face ca obstacolele insurmontabile de până atunci: apetitul pentru mâncare și dorința de a evada în lumea imaginii TV și a viselor colorate cu ochii deschiși, devin palide în raport cu dorințele profunde care se trezesc atunci când o femeie simte cu adevărat posibilitatea de a fi iubită, dorită, admirată sincer, adorată.

Un alt exemplu, ceva mai lipsit de poezie, dar destul de frecvent întâlnit, este acela al femeilor care datorită unor conjuncturi exterioare ajung să fie confruntate cu problema propriei supraviețuiri. Aceste condiții apar mai ales în perioada în care statutul social este încă nedefinit și apare necesitatea îndepărtării de locul călduț de acasă pentru a continua studiile, a găsi o muncă necesară pentru a asigura traiul zilnic, etc. Aceste condiții care zgrăvite în câteva cuvinte par banale, pentru ființa care-și vede amenințată direct stabilitatea socială, profesională, vitală sunt de natură să deștepte energii foarte mari destinate supraviețuirii. În condițiile în care un om realizează lucid că doar de el depinde dacă va avea hrana, spațiul și securitatea necesară, o întregă revoluție se produce. În aceste momente pur și simplu nu-și poate permite să-și mențină o structură obeză, inertă sau filiformă, lipsită de vitalitate. În dorința de a supraviețui corpul va comunica parcă pe căi nevăzute cu restul ființei și-i va răspunde mult mai ușor la comenzi. Dacă există și îndrumarea necesară pentru ca eforturile să fie canalizate pe făgașul cel bun, corpul și ființa întregă își va găsi ca prin minune resursele pentru a se transforma, pentru a ajunge la gradul de armonie necesar. Femeia din această ultimă jumătate a secolului XX a beneficiat destul de frecvent de această inedită și simplă metodă de impulsinare a auto-transformării, singura problemă rămânând aceea a canalizării impulsurilor vitale extrem de puternice pe un făgaș benefic.

Motivația este așadar un depozit de energie psihică, un focar care odată activat își pune amprenta asupra tuturor inițiativelor individuale. După cum motivația este mai rafinată sau mai grosieră și inițiativele sunt orientate într-un scop mai înalt sau mai jos.

O femeie care vrea să devină frumoasă pentru a-și bucura iubitul, pentru a atrage prin rezonanță o ființă de sex opus care să o facă fericită, va integra cu totul altfel demersurile de armonizare fizică, față de o femeie care este motivată de dorința de a "arăta bine" cu scopul de a avea un succes social mai facil.

### ***Împletirea motivațiilor***

Adesea nu există doar o singură motivație pentru ca o femeie să dorească să fie frumoasă și să facă eforturi în acest sens, ci există un complex motivațional. Se pot împleti într-o femeie dorința de a-și atrage iubitul, de a dăruii iubire, de a avea o relație amoroasă mai intensă cu teama de a îmbătrâni, de a dispărea etc. La diferite momente de timp anumite motivații devin mai puternice.

Diferența dintre motivație și aspirație este de ordin calitativ, dar nu numai. Sub numele de motivație sunt cunoscute impulsuri din cele mai diverse de la cel vital (care se manifestă prin dorința de a avea bani, siguranță materială, etc.) până la cel spiritual (care se manifestă printr-o continuă tendință de apropiere de aspectele cele mai pure, armonioase ale lumii inconjurătoare și ale propriei ființe). Aspirația implică nu numai existența unei dorințe foarte puternice, fundamentale, ci și sublimarea acesteia, sublimare care face ca ființa să fie orientată spre aspectele afective, mentale profunde și spirituale.

O femeie poate fi motivată cu intensități diferite să se transforme; unele femei văd în transformarea lor un proces vital (absolut necesar), altele o cerință mai mult exterioară, pe care o înțeleg teoretic. Atunci când un om este motivat foarte puternic și la modul spiritual se poate vorbi despre aspirație. Așadar putem să afirmăm că aspirația = motivație + intensitate + sublimare.

### ***Când un om începe să fie motivat?***

Atunci când devine conștient de o dorință foarte puternică care se află în el. Procesul motivării implică scoaterea la lumină a unor energii latente din psihic. Atunci când priza conștiinței asupra motivației (sau a complexului motivațional) scade, energia care ne alimenta până atunci se diminuează și ea.

### ***Motivația este totdeauna conștientă?***

Omul poate fi sau nu conștient de motivațiile care-l împing să facă sau să nu facă anumite acțiuni. În general, motivațiile mai gregare sunt mai greu

de conștientizat, chiar și atunci când acționează foarte puternic. O motivație poate fi conștientizată fără să apară discursul mental interior: "Iată, aceasta este motivația mea". Femeile mai ales, mai mult simt motivațiile lor profunde, decât le gândesc. Conștiența nu implică întotdeauna o priză a mentalului asupra unui fenomen lăuntric. În acest context este bine de știut că există și diferite grade de conștientizare.

Încercarea de a ne auto-motiva prin sugestie mentală nu este prea simplă pentru omul obișnuit. Motivația întotdeauna preexistă în noi, trebuind doar să o căutăm cu ochii sufletului. Încercarea de a ne crea artificial o motivație este destinată eșecului.

Uneori sunt cu greu acceptate motivațiile reale. Unei femei măritate, de exemplu, îi va fi foarte greu să accepte că încă mai simte nevoia să se înfrumusețeze, să se pregătească pentru a întâlni iubirea vieții ei. Apare uneori o pudoare nejustificată față de motivațiile care vin din plan vital și erotic și care par a contrasta cu morala și etica. În realitate, o motivație puternică poate deveni un prilej de evoluție extraordinar dacă este sublimată și direcționată corespunzător.

### ***Motivația poate deveni un stres dacă:***

- refuzăm să împlinim acțiunile pentru care suntem puternic motivați. Bineînțeles că aceasta nu înseamnă ca toate acțiunile pentru care există motivație să fie duse la îndeplinire. În acest fel o femeie foarte senzuală ar putea ajunge cu ușurință la abuzuri sexuale, o femeie foarte orgolioasă la acțiuni antisociale, etc. Orice ar fi, totuși, o motivație trebuie acceptată și, de la caz la caz, împlinită sub forma sub care apare sau sub o formă sublimată și redirecționată în sens benefic.

- nu avem capacitatea vitală, volitivă, mentală să împlinim acțiunile pentru care ne simțim motivați

- nu avem curajul să ne acceptăm motivația reală a anumitor acțiuni

### ***Cum se poate trezi o motivație?***

Cel mai adesea motivațiile se trezesc spontan, în urma decantării unor experiențe individuale. Multe din femeile care au ajuns la un program de armonizare au remarcat pe parcursul unor discuții că în ultimul timp impulsul pentru a face acest demers devenise tot mai puternic și mai conștient. Întrebate brusc: "Ce vă determină să faceți eforturi de înfrumusețare?" ele nu aveau un răspuns pregătit. Direcționând însă discuția spre latura sentimentală, emoțională a vieții lor din ultima perioadă de timp, remarcău că într-o formă sau alta necesitatea schimbării apăsătoare des.

În multe cazuri abia în urma analizei făcute în momentul unor discuții individuale realizau că în spatele acestor acțiuni de transformare existau sentimente foarte puternice și dorințe care se cereau împlinite.

## ***Cum ne putem permanentiza starea în care suntem motivați să facem o acțiune benefică?***

În cele mai multe cazuri dorința de a face ceva în sensul armonizării apare exploziv, ca un cumul motivațional care erupe sub presiunea unor gânduri, situații, evenimente. Există o fază de maxim, în care hotărârea și consecvența este maximă, după care apare procesul obiectiv de scădere a motivației. Aceasta este cea mai dificilă etapă, în care ființa umană "uită", nu mai simte atât de intens că vrea, că dorește să facă un anumit lucru benefic. În acest moment trebuie făcută "repolarizarea lăuntrică". Cu alte cuvinte trebuie făcut din nou contactul cu latura sufletească profundă care a susținut până atunci motivația inițială. Trebuie deci să ne reamintim ce vrem cu adevărat și de ce, pentru ca mai apoi să reorientăm din nou anumite resurse interioare în acea direcție.

## **Procesul transformării**

***"Doar transformarea este eternă" - BUDDHA***

Așa cum arătam, nu este suficient ca o femeie să fie motivată pentru a fi capabilă să ducă la bun sfârșit demersurile atât de complexe de înfrumusețare. Pe parcursul unui proces amplu de transformare apar obstacole lăuntrice din cele mai diverse. Cel mai adesea obstacolele lăuntrice sunt confundate cu cele exterioare și atunci apar problematizări de genul "Eu vreau, dar nu pot...", "Situația în familie (la servicii) este de așa natură încât deocamdată nu am timpul să...".

Există multe femei care sunt puternic motivate să se înfrumusețeze, să dobândească o armonie fizică și psiho-mentală care să le facă seducătoare, atrăgătoare, dar care nu reușesc acest lucru datorită inconsecvenței. Apare atunci întrebarea:

**- Oare nu sunt suficient motivate?**

Este posibil să nu se simtă suficient motivate, dar nu întotdeauna aceasta este problema. Înainte de a se hotărî să facă ceva pentru frumusețea sa exterioară și interioară într-un mod susținut și programatic, este posibil ca o femeie să fi luat hotărârea să facă și alte acțiuni pentru care este puternic motivată.

Privită dintr-un anumit punct de vedere, viața este un continuu prilej de autodepășire și o continuă necesitate de autosusținere. Odată ce o femeie s-a hotărât să devină altfel este necesar ca lucrurile să se desfășoare rapid, sistematic și mai ales cu rezultate, altfel ea nu va simți cum se apropie de ceea ce o motivează, ci din contră. Pe de altă parte, datorită dinamizării lăuntrice care apare (în momentul în care ea se hotărăște să se transforme) sunt reactivate din subconștient și alte motivații. Alteori, pur și simplu mediul (familial, social) în care trăiește simte că poate rezolva mai mult sau

simte că-i scapă și ar vrea să o mai rețină. Și așa apar cele mai diverse obstacole în calea evoluției ca femeii sub forma unei avalanșe (mai mici sau mai mari) de solicitări. Cert este că peste 50% din femeile care au început un program sistematic și controlat de armonizare fizică au putut observa că poate mai mult ca niciodată au fost confruntate atunci cu o împărțire a propriei ființe, datorită faptului că apar cele mai diverse situații în care se simt motivate să acționeze intens, exact în intervalele de timp care, culmea, coincid cu cele destinate înfrumusețării.

Este, cel puțin la prima vedere, contradictoriu, dar multe femei simt nevoia să obțină rapid rezultate și în același timp se simt tot mai "tentate" (termenul exact este de "motivate") să-și reducă eforturile sub tot felul de motive. Cazul în care ea este tentată să meargă la televizor atunci când este intervalul stabilit pentru exerciții posturale sau pentru automasaj este un simplu exercițiu educativ pe lângă bogăția de situații pe care o povestesc participantele la programele de înfrumusețare. Soțul se simte neglijat și se manifestă morocânos, apatic, irascibil datorită faptului că ea se preocupă, într-un mod pe care el nu-l înțelege, de corpul (pe care nu rareori el îl consideră proprietatea lui) sau: Prietenul are ideile cele mai incitante de week-end (ca un răspuns subtil la efervescența launtrică din ultimul timp al iubitei sale), etc. În asemenea momente, femeia își dă cel mai bine seama de îndatoririle sale familiale, educaționale, sociale, profesionale, umanitare, mondene, etc. Apar opoziții comice și total ilogice văzute din exterior, dar care par serioase din perspectiva celei puse în situația respectivă. De exemplu, faptul că iubitul sau copilul are febră împiedică iubita, respectiv mama să-și facă exercițiile sau: faptul că soțul pleacă cu mașina să aducă un pachet de cărți, înseamnă că și mult-ocupata lui soție trebuie să-l însoțească.

Nu lipsesc nici situații care analizate, chiar foarte atent, nu dau impresia că ar fi vorba de ceva în neregulă în interiorul celei care se confruntă cu asemenea blocaje, ci că ar fi o simplă ordonare nefericită de împrejurări, care o condiționează pe cea aflată în postura de căutătoare sinceră a propriei frumuseți și identități. Cercetând mai atent însă pe cele care s-au confruntat cu asemenea "întâmplări" stânjenitoare, s-a putut remarca faptul că ceva din ordinea firească a unui proces complex de transformare și înfrumusețare a fost deranjat înainte de a apare nefericitele circumstanțe care pentru o zi, două, ori o săptămână au întrerupt un proces care startase promițător. Aici trebuie să precizăm că frumusețea la care visează marea majoritate a femeilor este cu totul diferită de ceea ce se vede în mod obișnuit în saloanele de cosmetică, în sălile de aerobic sau se citește în cărțile de specialitate (obișnuite). La foarte multe din femeile investigate în cadrul unor ședințe psihoterapeutice s-a putut remarca faptul că ele au în străfundurile ființei un "vis de frumusețe" pe care vor să și-l împlinească. Scăderea grosimii taliei cu 2 cm, eliminarea celulitei, recăpătarea vigoriei și tinereții țesuturilor le va îmbujora fără îndoială de plăcere, dar ele, fără să știe cel mai adesea, nu se

mulțumesc numai cu atât. Cu rare excepții, în "visele lor de frumusețe" ele asociază strălucirea fizică cu o pleneră și perpetuă stare de împlinire lăuntrică, cu un preaplin sufletesc, cu o bucurie de a trăi, de a fi femei. Aici apare procesul de evoluție al motivației în care aceasta (motivația) se transformă cu repeziciune. Termenul de complex motivațional desemnează un amalgam de motivații de ordin vital, senzual, afectiv-profund, intuitiv, spiritual, amalgam care, odată început procesul transformare, începe și el să evolueze. Din complexul motivațional se desprind una după alta, uneori cu o viteză uimitoare, cele mai variate și puternice tendințe lăuntrice.

De exemplu, pe parcursul programului de înfrumusețare inițiat de echipa noastră, s-a remarcat că, după momentul de dorință intensă de a vedea și de a simți felul în care o femeie poată să devină în mod obiectiv frumoasă, apare cel mai adesea necesitatea vitală de a vedea o evoluție pozitivă la nivel fizic a procesului abia început. O dată începute procedurile, poate apare sau nu o trăire lăuntrică benefică, dar ceea ce se urmărește este rezultatul fizic mai ales. După o vreme apare însă ideea, justă dealtfel, că sunt și lucruri care produc o mai mare bucurie decât frumusețea fizică. Din subconștient pot apare difuz crize de identitate: "oare ce vreau mai întâi: să fiu frumoasă fizic sau să fiu spirituală, sau eficientă, sau altruistă, sau....?". Marea necesitate care apare este aceea de unificare a vieții de până acum cu ceea ce este trăit în prezent (în cadrul procesului de autotransformare). Nefiind sesizată decât rareori legătura foarte strânsă dintre fizic, afectiv, mental și spiritual, planuri care nu pot evolua accelerat decât împreună, momentul nu este conștientizat la adevărata sa valoare. Aici apare marele avantaj al femeilor care au îndeplinit fazele de până atunci ale programului în mod susținut, conștient și cu trăire mai ales. Ele au posibilitatea de a realiza, de exemplu, că un aparent banal masaj al sânilor produce mari deblocări la nivel afectiv, că sublinierea și definirea taliei prin automasaj și posturi corporale conferă la nivel general o stare de elasticitate, flexibilitate, adaptabilitate, ușurință, etc.

Motivația imperioasă de a depăși limitările unei structuri fizice care se degradează sub trecerea timpului este adesea rapid eclipsată de dorința de a fi stabilă familial sau social; dorința de a întâlni iubirea și de a-i oferi propria ființă este înlocuită de teama paralizantă de a nu rămâne singură, de a nu pierde ceea ce deja posedă, adică soțul, iubitul, o oarecare securitate materială. Înainte de a fi conștientizată valoarea procesului declanșat în propria ființă poate apare întrebarea fără rost: La ce să renunț? (Nu poți să renunți la o capacitate de auto-transformare pe care nu o ai.)

Un alt lucru care nu este decât rareori simțit este că progresul individual este cel care susține tot ceea ce realizăm sau intenționăm să realizăm, că o dorință fundamentală pe care nu o satisfacem acum nu va dispărea în neant decât temporar (în profunzimile ființei) pentru a apare mai puternică, mai imperioasă. Chemarea de a fi frumoasă, de a fi femeie este foarte puternică și

naște mari tensiuni lăuntrice atunci când nu este împlinită.

După această descriere obiectiv constatată la participantele la programele de armonizare, apare întrebarea "Cine mai înțelege ceva din noianul motivațional, fie el și propriu?".

Această întrebare este generată de marele decalaj care există de obicei între simțire și gândire. Înțelegerea are multe nivele, dintre care cel teoretic este primul, cel mai de jos și cel mai apelat. Înțelegerea mentală discursivă, în care ne spunem ce să facem și cum ar trebui să simțim este adesea doborâtă de forța unor motivații foarte puternice care evoluează în noi înșine pe o orbită necunoscută (nesimțită). Atunci mintea discursivă nu face altceva decât să îmbrace cu gânduri ceva ce deja a fost hotărât (subconștient) de ființa noastră. Ne hotărâm să plecăm la cumpărături, nu să ne facem masajul sau exercițiile posturale sau de respirație. Cumpărăturile sunt importante pentru întreaga familie, care dacă va face foame într-o zi nu va fi deloc bine. Este evidentă opoziția: 2 lucruri trebuie să fie făcute în același interval de timp, unul - hrana - este vital, altul - exercițiile - mai puțin. Cel mai puternic argument învinge. Un asemenea raționament solid poate fi înțeles și de un om lipsit de inteligență. Raționamentul este solid, dar nu este altceva decât un raționament. Iată alte câteva la fel de solide, sub forma unor întrebări, care ar putea duce la o altă rezolvare (mai bună): de ce să nu fie convins soțul sau iubitul (dacă există fiul sau fiica) să facă respectivele cumpărături? De ce să nu fi prevăzut respectivul obstacol cu o zi înainte? De ce să nu scurtezi toată acțiunea la minimul necesar, urmând ca data viitoare să fii mai atentă? Realitatea este că dacă cea care se confruntă cu această situație ar trăi cu sentimentul unei iminente transformări lăuntrice, cu gustul victoriei asupra propriilor limitări, cu sentimentul convergenței eforturilor în sens benefic și-ar putea găsi echilibrul de a continua cu tonus și ar găsi și posibilitățile de a învinge toate obstacolele. Un iubit abordat cu tandrețe sau, de ce nu, cu fermitate (lipsită total de ostentație) probabil că nu ar reacționa negativ la o cerere de ajutor, mai ales dacă va simți că în ființa iubită se petrece ceva eminent benefic. Problema este însă aceea a unei rupturi la nivel lăuntric (unde lucrurile evoluează într-un ritm rapid și greu de conștientizat) datorită piedicilor mentale.

Și atunci întrebarea anterioară se transformă în "Oare cât trebuie să ne iubim pentru a putea depăși aparențele noastre înșelătoare?"

### ***Necesitatea recentrării interioare***

Odată ce anumite discontinuități sau rupturi lăuntrice s-au produs, ființa este în criză, simte nevoia (care o absoarbe total) de a se regăsi, de a se recentra. Apare, de asemenea, nevoia de firesc, de a simți că ceea ce se petrece în propria ființă este natural și că poate evolua în sens benefic.

Atunci când este pierdută priza de conștiință asupra motivației demersul de înfrumusețare devine mult mai golit de expresie, de simțire ca



la început (când exista susținerea intensă dată de fondul motivațional profund). Apar stările de gol interior, mai mult sau mai puțin accentuate. Golul interior este resimțit sub forma absenței bucuriei de a face exercițiile și procedurile necesare, a lipsei de entuziasm, a diminuării senzațiilor produse de lucru cu propriul corp, sau a pierderii "firului" unificator, care ducea de la forma fizică la porțile tainice ale sufletului feminin.

## PUTEREA TRANSFORMATOARE

### *Tehnica de acoperire a golului afectiv*

Uneori pot apărea situații în care acțiuni corecte, efectuate în sens transformator, creator sunt lipsite de trăire, nu generează satisfacția lăuntrică scontată. Iată câteva exemple în acest sens:

- o parte considerabilă din femeile care efectuează masajul la nivelul sânilor relatează că "nu simt nimic" sau "destul de puțin", "nu foarte intens"

- după stabilirea principiilor de dietoterapie, în special cele referitoare la atitudinea necesară în timpul hrănirii, apar cazuri în care modul acesta de a se alimenta nu generează împlinirea și rafinarea lăuntrică scontată

- efectuarea exercițiilor posturale (a căror execuție corectă și eficiență necesită o concentrare și o trăire adecvată), mai ales în primele faze, se face mai mult mecanic. Diferența între ceea ce ar trebui simțit și ceea ce obiectiv este perceput de către începătoarele în acest domeniu este foarte mare.

- procesul fundamental de dobândire a unei atitudini interioare pozitive este adesea împiedicat de inerente fluctuații care se manifestă fie prin "diluarea" intensității trăirii pozitive, fie prin apariția unor tensiuni distructive (mânie, nerăbdare, suspiciune, indoială).

Deblocarea acestor situații este destul de frecvent necesară. Uneori chiar de mai multe ori zilnic.

Metoda se bazează pe menținerea unei imagini mentale cât mai clare a ceea ce vrem să obținem în plan psihic prin ceea ce realizăm în cadrul procesului de înfrumusețare.

De exemplu, știind cu precizie că masajul sânilor duce la puternice deblocări afective, ducând la trăirea unor stări deosebit de intense de iubire de tip matern, de deschidere afectivă spre aspectele armonioase, la amplificarea puterii de a dărui iubire, ne vom focaliza pentru a resimți una sau mai multe din aceste trăiri. Procesul necesită multă atenție, răbdare și curaj. Trebuie să fim convinse că respectivele trăiri generatoare de împlinire preexistă în noi, urmând doar să le descoperim sau să le redescoperim.

Prima etapă este, așadar, aceea în care este evocat cu cât mai mare claritate, mai simplu spus chemat cu insistență sentimentul-model sau starea model specifică unui anumit procedeu sau demers de înfrumusețare.

În exemplul nostru vom chema puterea de a dărui iubire. Știut fiind că

efectele unei asemenea tehnici apar și la câteva ore după ce a fost făcut un procedeu, ne vom menține atenția focalizată și pe parcursul zilei, în așteptarea acestei minunate stări.

A doua etapă este, deci, aceea de menținere a chemării și de atenție răbdătoare asupra planului sufletesc (inimii), pentru a "prinde de veste" atunci când dorința de a dăruir iubire începe să înmugurească, să se dezvolte, să capete contur în propria ființă.

Pe lângă atenție și perseverență mai este utilă concomitent cultivarea unor stări psihice pozitive, care ne sunt caracteristice și care vor spori feminitatea și rafinamentul ființei, pregătind-o să primească un nou atribut sufletesc. Aceste sentimente pot fi: candoarea, senzualitatea rafinată, pacea interioară, starea de dor, etc.

În a treia etapă amplificăm, deci, ceea ce deja există trezit în ființă și ne elevează, pentru a putea primi mai mult din punct de vedere sufletesc.

În fine, pentru a accelera procesul, ne vom reevoca motivația profundă, care ne-a pus în postură de căutătoare ale feminității plenar și intens exprimate.

Procesul este analog săpării unui șanț care va fi umplut cu apa care va stropi grădina sufletului nostru și o va face să înflorească. Este utilă după "săparea șanțului" (prin menținerea în minte a imaginii clare a stării pe care vrem să o trăim) reevocarea motivației, care este izvorul din care se va alimenta grădina noastră.

Iată așadar cum se poate transforma în timp, treptat, cu credință, o stare de gol lăuntric într-o stare de plenitudine. Această metodă este specifică și ființelor aflate în starea de noviciat pe calea spirituală și care așteaptă cu smerenie și credință revărsarea harului, a iubirii celeste în "vasul" tot mai curat, mai strălucitor al sufletului. Este o cale care a fost experimentată de multe ființe perseverente, care s-au putut dăruir unui ideal.

În cazul acesta este vorba de o așteptare activă, în care procedeele clare de transformare fizică încep să capete profunzimea necesară printr-un ajutor concertat al minții și apoi al inimii. De altfel, se poate remarca faptul că mintea poate ajuta mult psihicul prin atenția stăruitor îndreptată spre aspectele sufletești benefice și prin puterea sa de evocare.

Revenind la exemplul nostru în care se urmărește o dinamizare afectivă specială printr-un masaj efectuat la nivelul pieptului (zonă foarte sensibilă la femei), efortul minții va reuși după câteva zile sau săptămâni să dea un sens tot mai deplin acestei proceduri (în aparență banală). Reamintim că exercițiile care angrenează corpul fizic și care nu au un conținut emoțional nu pot susține femeia din punct de vedere afectiv în procesul de transformare.

Metoda aceasta, a acoperirii "golului interior", este cât se poate de simplă și fiecare din noi măcar a schițat-o de mai multe ori. Scopul

descrierii sale este acela de a desluși cele câteva etape ale sale și de a pune în evidență eficiența sa obiectivă.

Pentru a ajunge să fie aplicat acest procedeu, trebuie parcurs un drum care pentru anumite femei se dovedește a fi destul de spinos. Drumul acesta este de la momentul la care se manifestă activ incapacitatea (temporară) de a simți o anumită stare și până la dificilul moment în care realizăm efectiv că ne confruntăm cu această incapacitate. Poate deveni unul din cele mai dureroase lucruri pentru o femeie să-și dea seama că este incapabilă să simtă, să trăiască anumite sentimente sublime. Este suficient să ne gândim la acel pustiu interior al femeii frigide, pentru a realiza cât de descurajant poate fi pentru o femeie să simtă că are anumite închideri suflatești.

Problema cea mai grea nu este aceea că un loc gol din suflet trebuie să înflorească, ci că o mulțime de false trăiri, de (auto)amăgiri, de straturi de indiferență (spoite cu scopul de "protecție" în fața suferinței) trebuie "demolate" pentru a lăsa acel loc din suflet să înflorească cu adevărat. În măsura în care o femeie s-a atașat de imaginea pe care și-a creat-o în proprii ochi, îi va fi foarte greu și adesea dureros să se desprindă de aceasta. O afirmație, fie ea și parțial adevărată, de genul "Tu ești încă falsă în anumite momente" conștientizată la adevărata sa valoare, ori nu poate fi înghițită, ori face ravagii în sufletul unei femei. Atunci cea mai eficientă metodă rămâne tot auto-analiza și pregătirea suflatească pentru o confruntare poate dură, dar foarte folositoare, cu modul în care suntem reflectați de către ceilalți.

Această pregătire suflatească vizează amplificarea unor trăsături, care ne fac să ne apropiem spontan și fără efort de noi înșine și de ceilalți. Acestea sunt:

### ***Simplitatea***

Este cea care ne desprinde de tiparele pe care societatea, prin obligațiile pe care le impune, ne face să le adoptăm. Simplitatea este util de manifestat în gândire, în vorbire, în exprimare în general. Nu este un îndemn ca în toate discuțiile să fim simpli și direcți, dar măcar în cele cu persoanele de care ne simțim și pe care le dorim apropiate putem îndepărta cuvintele de prisos și falsele zorzoane de exprimare. Această simplitate, va da cuvintelor noastre o mult mai mare forță și ne va împiedica să ne facem o falsă imagine despre noi înșine. Iată un exemplu de comunicare complicată și cu înflorituri care poate "scăpa" cu ușurință după o săptămână de la începerea unui program intensiv de armonizare: "Bună, G! Uite, urmez o cură intensă de înfrumusețare. Este extraordinar, parcă se dă timpul înapoi. Mă simt de la o zi la alta tot mai feminină, mai senzuală, mai îndrăgostită.. Nu știu cum, este o deschidere pe care o simțeam de mult în mine și care acum mă face să trăiesc o stare spontană de fericire"

Exceptând cazul în care G. este foarte naivă și are nevoie de încurajarea pe care i-o dă faptul că altor femei le merge bine, caz rar întâlnit, exuberanța din afirmația respectivă ar fi mai util să fie exprimată prin: "G., că m-ai întrebat cum îmi merge, voiam să-ți spun și ție că am început un program de armonizare și lucrurile decurg deocamdată bine. Un semn bun este acela că trăiesc crâmpaie din sentimente pe care aș fi vrut să le simt de mult" sau: "... mă simt mai bine de când fac eforturi sistematice, după niște metode verificate de a mă face mai frumoasă. Deși nu simt că am intrat decisiv pe făgașul bun, deja mi s-a amplificat dorința de a merge până la capăt de această dată."

### ***Simțul umorului***

Este un dar miraculos care diminuează orgoliile, temperează imaginația pesimistă, cheamă bunul simț pentru a regla spontan și fără greș accesul de disperare, exasperare, mânie neputincioasă, plictiseală, cinism etc. Umorul poate fi exteriorizat sau nu. Cel mai util este să ne cultivăm umorul interior. Dacă reușim să surprindem la voință latura comică a lucrurilor este posibil să percepem mult mai mult din realitate. Această deoarece umorul este o barieră pentru stres, fiind practic un mijloc de apărare infailibil în fața situațiilor și constatărilor care ne pot leza sufletește. Diferența între a privi o situație stresantă cu umor și a o privi fără umor este analoagă celei de a privi flacăra sudurii cu și fără ochelari fumurii - în primul caz, când suntem protejați, vom putea să vedem ceea ce este necesar, fără a ne orbi flacăra sudurii, în timp ce în al doilea caz în scurt timp ochii vor căpăta o sensibilitate dureroasă. Pentru unii oameni realitatea este asemeni luminii prea puternice pentru ochii lor: dacă o privesc în față suferă, dacă evită să o privească nu pot vedea ceea ce fac. Umorul sincer, lipsit de răutate, artificialitate și prefăcătorie, este calea extrem de scurtă și plăcută de a ajunge la minunată stare în care să luăm lucrurile așa cum sunt prin prisma inepuizabilei veselii și dorințe de joacă a sufletului uman. Umorul nu apare prin simpla atribuire verbală a unei valențe comice unei situații grave, ci prin simțirea comicului din fiecare lucru, situație. Este util când nu putem vedea nimic comic sau care să ne poată înveseli în propria persoană să facem așa încât pornind mai de departe să aducem lucrurile pe un făgaș comic. De exemplu, dacă nu vedeți încă nimic comic în faptul că aveți un apetit excesiv de puternic, e clar că trebuie să vă gândiți la cele mai nostime personaje de desene animate slabe și cu dietă crudivoră.

Vă puteți imagina propria persoană stând pe frigiderul plin cu bunătăți, mestecând un morcov și vorbind cu o voce puțin pe nas în bucătărie cu soțul (iubitul sau mama) așa cum face extrem de suplu și elasticul Bugs Bunny? Dacă nu, puteți să vizionați cele mai reușite desene animate cu respectivul personaj până prindeți gustul acestui gen de umor. Dacă nu se rezolvă nimic nici așa, puteți să vă gândiți la imbatabilul Popey care se

hrănește doar cu o cutie de spanac într-un episod ori, dacă vreți să slăbiți și mai tare, la gîngașa lui soție - Oliv. Dacă cei din jur vă necăjesc puteți să-i ridicăți și pe ei la rangul unor personaje de desene animate, să-i asociați în minte cu cele mai trăsnete și vesele situații și scene. Aceasta dacă vă mai simțiți copil, dacă nu, puteți înlocui desenele animate cu orice altceva, comic, dar să fie și de calitate. Când ați epuizat toate resursele, rugați o persoană apropiată să vă gîdile, chiar dacă nu vă place...

Întotdeauna există o soluție ca să mai putem râde. Dacă vă place umorul mai rafinat și nu sunteți o persoană prea creativă, vă va fi mai greu, cel puțin până vă întoarceți la starea de copil. Dar cu umor puteți accelera și acest proces de tranziție spre perioada jucăușă și plină de candoare (dacă n-ați trăit-o la timp așa cum ar fi trebuit - este clar că trebuie să o faceți chiar acum). Să știți, totuși, că pentru cine caută se mai găsește și umor rafinat.

La întrebarea: "Umorel poate deveni periculos?" răspunsul este nu, cu precizarea că abuzul de umor negru îl face pe acesta să rămână negru, dar să nu mai fie umor. Glumele proaste, puțin sadice ori masochiste, sarcasmul generalizat și cinic, nu au nimic de a face cu umorul, la fel ca și râsul stresat sau incolor al celor slabi de minte.

Este adevărat că uneori sub masca umorului se pot ascunde anumite slăbiciuni pe care respectiva femeie să nu știe cum să le depășească - este, de exemplu, cazul tipic al femeii grăsuțe, vesele și retrase (sau prea agresive), mai ales cu persoanele de sex masculin care o atrag. În cazul acesta ea trebuie să caute râsul eliberator, din inimă, care este un remediu excelent pentru persoanele lipsite de voință, complexate, etc. Deci, dacă aveți umor și credeți că nu vă ajută - rafinați-l și, mai ales, faceți-l să vină din inimă.

Un ultim sfat, fiți foarte conștiente atunci când râdeți, mai ales dacă sunteți într-o stare dificilă. Aceasta vă va ajuta să vă păstrați vreme îndelungată starea de veselie. Este bine să nu apară situația în care după o perioadă grea râdeți cu poftă, după care mai faceți câțiva pași și o luați de la capăt cu plînsul. Nu, nu e bine, dar cu atenție se poate rezolva.

Un alt ultim sfat, atunci când sunteți cu "inima zdrobită" căutați persoanele vesele, altruiste și cu umor de calitate. În cazul în care nu le găsiți, mai căutați-le odată, cu insistență. Dacă nici atunci nu le găsiți până la viitoarele cercetări în acest sens veți căuta în propria ființă umorul și rafinamentul pe care-l căutați în exterior. Evitați glumele proaste, bufone, făcute de persoane jalnice, etc. - vă vor întrista. Odată ce ați reușit să vă recăstigați umorul, nu scăpați nici un prilej să-l întrețineți. Este bine ca acasă să aveți o trusă de prim ajutor în care să aveți în permanență: o carte bună cu bancuri - necitită + zece fotografii cu propria persoană rîzând cu poftă în cele mai variate companii, ipostaze și locuri + 5 casete video cu cele mai

---

1 Vă recomandăm Walt Disney, care este inepuizabil ca rafinament și subtilitate.

reuşite comedii şi desene animate<sup>1</sup> + o casetă cu propriul răs (în caz că l-aţi uitat) + telefonul şi adresa unei persoane care să vă gădile competent, altruist şi cu eficienţă.

Dacă nici aşa nu merge, faceţi o baie cu apă rece, mergeţi în centru, prin magazine şi probaţi toate hainele care credeţi că v-ar sta nostim. Faceţi ceva constructiv în acest sens, numai nu abandonaţi (mai mult sau mai puţin subtil şi conştient) programul de înfrumuseţare pe care l-aţi început.

### ***Simţul proporţiei***

Este cel care ne face să cântărim just ceea ce afirmăm, interior şi exterior. Acest simţ poate fi asimilat prin simpla acţiune de a ne gândi de două-trei ori înainte de a utiliza cuvinte, care se referă la noi sau la activităţile pe care le efectuăm, de genul: perfect, sublim, extraordinar de profund, deosebit de..., extraordinar de... etc.

Oare simţim de fiecare dată ceea ce vrem să exprimăm cu aceste formule?

Iată o simplă afirmaţie care ne poate face să pierdem mult uneori: "Mă simt extraordinar!" - Oare chiar aşa să fie? În anumite momente ne putem simţi mai bine, bine, uşuraţi, ceva mai liberi, simplificaţi interiori, împăcaţi. Extraordinar ne putem simţi, dar mai rar. Este o sintagmă care nu prea lasă loc în sufletul nostru pentru mai mult, cel puţin momentan. Ori adesea este loc de mai mult, iar dacă noi ne-am amăgit cu sintagme de fericire, pe care le-am şi crezut vom acumula din plin tensiunea creată de un gol pe care ne păcălim (adesea fără să vrem) că l-am umplut.

### ***Simţul responsabilităţii***

Este cel care ajută la dobândirea unei percepţii limpezi a ceea ce este realizat şi simţit în noi şi în cei din jur. Unele cuvinte, expresii, sau evocări prin gesturi ale anumitor sentimente au semnificaţii sacre pentru sufletul uman, mai ales pentru sufletul sensibil şi tainic al femeii. Utilizarea lor fără grijă şi cu o idee vagă asupra conţinutului lor poate crea profunde crize interioare. Iată câteva expresii şi cuvinte cu o mare încărcătură sufletească benefică, care, utilizate fără a le simţi cu adevărat, fără responsabilitate pot crea, mai ales în timp, mari crize lăuntrice: iubire, sinceritate, cu toată sinceritatea, cu toată dragostea, profund, deosebit de profund, mă deschid sufleteşte, simt că iubesc toţi oamenii, iubitul meu, mă simt puternică, mă simt plină de voinţă, încredere în sine (în sensul de a avea această încredere), spiritual, dumnezeiesc, divin, cu toată fiinţa. Pe de altă parte, ne-utilizarea lor atunci când cu adevărat este cazul, generează momente în care îmbrăcăm cu cuvinte sterpe şi inadecvate adevăruri inmugurite în noi şi care au nevoie de lumina reflectării noastre. Şi într-un caz şi în celălalt pot fi declanşate tensiuni

datorită lipsei de responsabilitate față de propriile sentimente.

## **Modestia**

Este calitatea sufletească ce ne conferă puterea de a fi noi înșine, cu limitări și deschideri, cu aspirații și "loc de mai bine". Este și impulsul sufletească ce ne împinge să aflăm care este adevăratul context evolutiv în care ne aflăm. Este tăria sufletească de a-i lăsa pe alții să ne admire frumusețea și deschiderea proaspăt dobândite, de a observa atunci când suntem lăudați și bucata de drum (evolutiv) pe care o avem de parcurs în momentul imediat următor.

O bună metodă de a deveni modești este dobândirea celorlalte calități enumerate până acum. În completare ar fi, totuși, util să ne surprindem (simțindu-ne) cât de mult ținem la imaginea noastră față de ceilalți. Am putea avea surprize..

O metodă utilă de a ne menține modeste este de a evoca întotdeauna cu putere locul de unde am plecat. De exemplu, multe din femeile care au început un program de armonizare s-au plâns de faptul că se confruntă cu dificultăți în finalizarea anumitor etape, deși rezultatele obținute în primele faze sunt cât se poate de încurajatoare. Simpla amintire a stării fizice, psihice și mentale de la care au pornit le-ar repune pe făgașul modestiei și realizând că au depășit totuși multe obstacole și-ar recăștiga astfel încrederea în valoarea procedeelelor pe care le fac.

Un avertisment util este acela că există numeroase forme de falsă modestie de la cea al cochetei care se plânge cât de rău arată pentru a mai primi un compliment, la cel al pesimistelor de circumstanță, care țin să accentueze faptul că nu au nici cel mai mic dubiu că nu fac nimic până la capăt sau măcar satisfăcător, că în general nu există la ele nimic care să intereseze un om cu judecată.

Pesimismul de circumstanță are un frate: pesimismul cronic, care are de-a face mai puțin cu lipsa de modestie și mai mult cu dorința puternică și îndelung reprimată de a primi mângâieri, de a fi apreciată, admirată, etc.

## **Simțul unității**

Nu se referă în acest context la unitatea cauzală a întregii lumi, ci la o viziune de ansamblu care trebuie să existe după fiecare comunicare, etapă încheiată, etc. Este util atunci să observăm dacă apar discrepanțe evidente în ceea ce spunem sau în ceea ce facem. Dacă, de exemplu îi comunicăm psihoterapeutului că nu ne interesează decât prea puțin felul în care arătăm, după care îi mărturisim că nu ne place ceea ce vedem ocazional în oglindă, putem fi sigure că undeva ceva nu merge, deoarece ceva care nu ne interesează nu poate declanșa nici repulsie, nici atracție. Sau: Dacă spunem că am avut o săptămână deprimantă, cu multe tensiuni, dar în care am simțit perfecțiunea unei posturi yoga din cadrul unui program de

perfecționare - este evident că cele două nu sunt compatibile, deoarece posturile yoga fiind un ansamblu ce acționează psihosomatic, ne pun în rezonanță cu energii atât de intense încât înlătură pentru o bună perioadă de timp cea mai înverșunată depresie, anxietate sau stare de iritabilitate. Metoda este simplă și necesită dorința de a cunoaște adevărul care să ne împingă să observăm sensul a ceea ce relatăm sau facem.

Simțul unității nu ne ferește doar de supraevaluare, ci și de subevaluare. Multe femei tind să facă o sumedenie de comparații cu altele, dar mai puțin cu ele însele. Privind prea mult în exterior, propriile progrese (sau regrese) vor trece neobservate, percepția asupra propriei ființe fiind redusă la puținele momente în care este îndreptată atenția și spre ce se petrece cu propria ființă. Este un caz tipic în care percepția continuă a propriului proces evolutiv este ruptă. Într-un asemenea caz auto-evaluarea devine practic imposibilă și în lipsa auto-evaluării satisfacțiile sufletești nu pot apare. Se riscă atunci apariția unei percepții (false datorită faptului că nu este unitară) a unei stagnări evolutive, când în realitate totul în ființa noastră este într-o permanentă mișcare și deci în transformare.

Percepția unitară a unor comunicări proprii ne ajută să realizăm anumite contradicții din propria ființă. Iată exemplul unei femei deziluzionată de relații afective nereușite, însingurată, care a ajuns să se plafoneze, sugestionându-se cu minuțiozitate că este o ființă care nu are nevoie de foarte multă dragoste, că nu simte nevoie să fie femeie, să se bucure plenar. Cu toate acestea, fiind întrebată despre felul în care privește lumea ea "scoate la lumină" faptul că îi plac oamenii care pun suflet, că nu vrea să devină "nesimțită" (adică fără simțire), că îi plac oamenii "afectuoși și sinceri". La întrebarea, mai directă, dacă simte nevoia de a fi femeie, de a fi iubită ea devine brusc închisă, se limitează la afirmații de genul "Eu mă mulțumesc să fac lucrurile bine", "Nu vreau să mă destabilizez", "Am închis această problemă" etc. Simpla punere alături de către ea însăși a celor două etape ale discuției ar pune în evidență o mare discrepanță între aspirațiile ei și ceea ce crede în acest moment despre ea însăși. Este de la sine înțeles că sesizarea clară a propriilor aspirații, a propriilor afinități va produce o revoluție interioară, îi va retrezi entuziasmul și o va face să caute din nou plină de fervoare cele mai potrivite căi de a-și împlini aspirațiile. În lipsa percepției unitare a propriilor afirmații, însă, propria ființă rămâne împărțită.

Iată așadar câteva calități și câteva sugestii de dezvoltare a lor care vă vor duce la atât de utilă împăcare cu propria persoană, împăcare care vă va deschide ochii apoi asupra pașilor care mai sunt de făcut spre a deveni frumoase, armonioase, capabile de a emana adevăratele calități feminine.

Mărirea capacității de autoevaluare este unul din scopurile a ceea ce am prezentat până acum. Autoevaluarea corectă va grăbi mult procesul de înfrumusețare, îndepărtând multe din barierele de ordin psihologic care



determină femeile complexate, lipsite temporar de entuziasm, descurajate să abandoneze totul după primii pași.

## **Tehnica de transformare a gândirii negative și a impregnărilor emoționale distructive**

Încărcătura emoțională foarte puternică a unor gânduri, impresii le fac pe acestea să acționeze foarte puternic în ființă chiar dacă sunt false.

Adesea complexul de emoții care însoțește gândurile, tendințele, acțiunile orientate greșit sunt foarte amestecate, blocând orice efort conștient de re-orientare. Adesea apar amalgamuri de emoții pozitive și negative, care dau o rezultantă descendentă sau care susțin idei false, (auto)distructive.

Aceste impregnări emoționale foarte puternice, care se manifestă fie sub forma atașamentului, fie a repulsiei, însoțesc gânduri, idei și opinii din cele mai diverse. Unele femei, de exemplu, au impresia că grija față de propriul corp le îndepărtează de spiritualitate, de aspectele profunde. Atașamentul lor foarte puternic de ideea de rafinament, spiritualitate, profunzime lăuntrică, noțiuni care adesea se prezintă sub forma unor nebuloase, intră într-o illogică și foarte puternică contradicție cu frumusețea plener exprimată la toate nivelurile. Această illogică opoziție nu-și va găsi niciodată rezolvarea prin descoperirea teoretică a unor demonstrații argumentate despre indisolubila legătură între spiritualizarea unei femei și înfrumusețarea sa. Rezolvarea acestei situații se află în suflet, acolo unde motivații foarte puternice generează conflicte și tensiuni între natura instinctuală nerafinată și dorința, încă neclar, dar puternic conturată, de a fi o ființă conștientă, capabilă de încredere și respect de sine. Referindu-ne la acest exemplu, pentru cineva aflat în exterior este evident că o femeie care a reușit să-și transforme structura fizică, să o controleze, să aducă la lumină frumusețea din ea, să-și canalizeze voința pentru a depăși condiționările destinate legate de corp, să ajungă să împlinească idealul de frumusețe, aflat în orice femeie, va reuși mult mai ușor să ajungă spre spiritualitate. Mult mai greu îi va fi unei femei care pendulează între dorința neexprimată (uneori dureros exprimată) de a fi cu adevărat femeie și dorința de a rămâne așa cum este pentru a nu se confrunta cu anumite situații care ar destabiliza-o creîndu-i noi conflicte.

Simpla explicare a unor necesități, neînsoțită de mutații majore în plan sufletesc va rămâne fără efect sau doar cu efect de suprafață (adică tot fără efect).

Iată, deci, o primă necesitate care apare atunci când se urmărește (auto) decon condiționarea femeii de prejudecăți aberante privitoare la corpul său fizic: aceea de urmări în primul rând compensarea la nivel emoțional a situației. Această necesitate apare datorită motivațiilor foarte puternice care

stau în spatele unor tendințe de desconsiderare, motivații care determină atitudini care se manifestă foarte intens în sens distructiv. Este cazul, descris într-un subcapitol anterior, în care o motivație care fundamental este bună se manifestă sub forme pervertite. Privind din această perspectivă ne dăm seama că sub un conflict născut într-o femeie între spiritualitate-frumusețe fizică se pot afla o diversitate de motivații pe cât de diverse, pe atât de puternice și greu de descifrat de persoana în cauză. Un astfel de conflict poate fi produs de:

-motivații de natură vitală - femeia în cauză nu este deloc sigură că va putea duce până la capăt un proces de înfrumusețare (fie că recunoaște interior, fie că nu). Într-un asemenea caz simpla existență în subconștient a unei traume emoționale produse de constatarea că inevitabil propriul corp se degradează sub trecerea timpului, luând forme urâte, (aparent) lipsite de viață, terifică persoana în cauză, care se cantonează în negarea fizicului și în căutarea unei evadări în intelect, în convenționalism, etc. Este o situație asemănătoare cu cea a unui copilaș care vede un film cu o scenă teribilă și întoarce capul de la ecran sau pleacă în bucătărie sub pretextul că vrea să-și aducă de mâncare de teama de a nu fi martor la ceva care este sigur că va fi neplăcut. În analogia noastră copilașul este femeia în cauză iar filmul este chiar viața acesteia care inevitabil are momente grele pe care ar vrea să nu le vadă de teama că nu le va putea depăși.

-motivații de natură senzuală - satisfacerea în plan senzual implică în mod necesar plăcerea de a percepe în mod plăcut propria persoană. Există multe femei pentru care conștientizarea faptului că arată altfel decât își imagină este șocantă. Apare atunci teama de a nu pierde ființa dorită, de a nu spulbera dulcile visuri (de care unele femei sunt foarte atașate) care porneau de la o realitate fictivă, etc. Alteori dorința de a fi femeie, de a fi dorită și de a fi împlinită din toate punctele de vedere este DUREROS de puternică și este în consecință refulată. Aprofundarea unui proces de armonizare fizică ar scoate acest vulcan al dorinței la suprafață și nu există deloc siguranța că acest impuls va putea fi stăpânit și controlat, așa încât să nu facă ravagii în viața femeii respective.

-motivații de natură volitivă - sunt în acest caz în legătură mai ales cu voința de a fi, dacă nu prima, măcar în frunte, de a fi (auto)respectată, de a nu-i fi în vreun fel lezată demnitatea (iar demnitatea de a fi femeie este mult mai puternică decât și-o inchipuie nu numai bărbații, ci chiar femeile însele). Pentru anumite femei a le arăta faptul că nu sunt suficiente de feminine, a faptului că sunt "mai prejos" de cât alte femei din anumite puncte de vedere, motiv pentru care ar putea să nu fie preferate este o insultă pe care nu o vor ierta. Multe dintre aceste femei evită cu abilitate toate aceste situații în care ar mai avea de învățat, iar dacă totuși acceptă aceste situații ele solicită condiții mai speciale și un program mai individualizat, refuzând de multe ori să ia lecții în public.

Toate motivațiile de la care pleacă aceste probleme, aceste aversiuni sau repulsii foarte puternice, care pot stopa procesul evolutiv al femeii, sunt la originea lor benefice, însă modul în care ele se manifestă este pervertit.

Aceste situații s-ar rezolva mai ușor dacă aceste idei susținute de impregnări emoționale negative ar apărea foarte clar încă de la început. Problema este însă că acest gen de blocaje pot apare la fel de bine și în prima și în cea de douăzecea sau a șaptezecă zi de când a fost declanșat programul de armonizare. Aceasta deoarece procesul de conștientizare este lent, fiind condiționat de anumite cicluri lăuntrice și exterioare. O intensitate redusă a eforturilor de armonizare, cu un program care nu este menținut constant, cu eforturi anemice și lipsite de trăire lăuntrică va mări mult posibilitatea apariției unor asemenea blocaje la nivel psihic.

Trebuie știut și faptul că un program bine pus în practică și bine condus poate reactiva și el probleme care au fost refulate până atunci și care fiind pentru prima dată văzute cu claritate pot speria ființa în cauză și o pot descuraja momentan. Și în acest caz trebuie să apară o deblocare psihică, o înlăturare din rădăcină a problemelor care apar.

O dată stabilite:

- ◆ cadrul de acțiune
  - ◆ felul în care apar aceste gânduri susținute nu de forța lor intrinsecă, ci de trăirile negative care le însoțesc și
  - ◆ sursele posibile ale acestui conflict,
- rămâne doar de aflat cum se rezolvă această situație.

## **Tehnica deblocării psihice și mentale**

Este bazată pe puterea conștiinței umane de a "lumina" zonele cele mai ascunse și dureroase ale ființei, pentru ca apoi spontan să transforme emoțiile negative în unele pozitive, constructive, dătătoare de forță.

Timpul cel mai bun de execuție al acestei tehnici este în momentele de tensiune sufletească maximă, atunci când sufletul este împărțit, când ne confruntăm cu imposibilitatea continuării procesului de auto-transformare datorită unor conflicte interioare prea puternice. Mai simplu spus, atunci când intensitatea trăirilor contradictorii este maximă.

Această modalitate necesită "efortul" de a ne deschide sufletește, curajul de a recunoaște și de a ne relata propriile probleme lăuntrice profunde. Pentru reușita acestui demers sunt necesare sinceritatea și o anumită trezire a candorii.

Tehnica poate dura între jumătate de oră și una sau chiar două ore. Este bine ca înainte de a executa tehnica să ne interiorizăm, să ne retragem conștiința din sfera preocupărilor exterioare, orientându-ne către interiorul nostru.

- ◆ Vom realiza o relaxare completă timp de câteva minute.
- ◆ Ne vom concentra apoi pentru alte câteva minute în inimă,

spunând o scurtă și sinceră rugăciune. Într-o stare de puternică afectivitate ne vom pregăti să executăm prima etapă.

♦ Prima etapă va fi desfășurată fie cu creion și hârtie, fie cu ajutorul unui reportofon (sau cu ajutorul unui casetofon cu înregistrare).

Căutăm să aducem în minte, pline de iubire de sine, de candoare și sinceritate, problema sau complexul de probleme care ne grevează acum dezvoltarea, transformarea în bine și care ne apasă. Le aducem în minte cu putere, fără teamă. Începem să le scriem ori, dacă facem tehnica cu reportofonul, să le spunem, urmărind să nu "ne ferim" de nici una din emoțiile pe care acum le trăim.

Cu o voce din care lăsăm să răzbată sinceritatea, fără însă a ne lăsa copleșite de emotivitate, relatăm ce "ne doare" în acest moment, ce sentimente, ce contorsionări sufletești apar. Pe fundalul de afectivitate intensă pe care o menținem vom remarca cum "ne deschidem inima", cum experiențele dureroase ies la lumină alături de aspirațiile noastre luminoase încă neîmplinite.

Pentru a ne ajuta, putem evoca prezența unui prieten drag și foarte apropiat pe care îl avem sau pe care dorim să-l cunoaștem și căruia putem să-i povestim intimitatea noastră deoarece el o poate înțelege. Prezența aparatului de înregistrat putem să o percepem ca o punte de legătură, de comunicare cu prietenul drag, înțelegător și puternic. Atunci când relatarea se poticnește, ne ajutăm intensificând starea afectivă, raportându-ne la ceea ce avem mai drag, mai iubit. Ne putem permite chiar lacrimile, putem aprofunda cât de mult sentimentele frumoase, căutarea fericirii ascunse.

Lăsăm să curgă relatarea până în momentul în care simțim nevoia să ne oprim. Această nevoie de a nu mai continua va apare spontan, ca atunci când se produce un declic. Nu este vorba de o secătuire a energilor ca după o porție serioasă de plâns "în disperare", ci este chiar o anumită compensare a unor energii (emitive și receptive) din ființă.

Căutăm să ne destindem, să realizăm câteva posturi care să ne eleveze mintea și sufletul (POSTURA VULTURULUI, POSTURA PLUGULUI, POSTURA LUMÂNĂRII) și/sau câteva respirații controlate.

♦ Începem cea de-a doua etapă continuând înregistrarea în care reluăm firul emoțiilor și al evenimentelor care ne-au marcat în această ultimă perioadă de timp și le relatăm detașat, ca un observator obiectiv, sesizând erorile pe care le-am comis, gradul de implicare emoțională, tendințele care se confruntă în propria ființă. Atitudinea noastră trebuie să fie cumva asemănătoare cu aceea a prietenului foarte bun, aproape de ideal căruia ne-am confesat la început. Relatarea trebuie să fie cât mai atentă, mai profundă, fără urmă de (auto)compătimire sau critică. Dacă ne vin în minte soluții viabile pentru a rezolva situația apărută le vom da fără să ezităm dar și fără a detalia, mărgininindu-ne să precizăm existența și realitatea unor "ieșiri" din situație.

♦ În ultima fază vom analiza cele două înregistrări sau scrieri,

urmărind pur și simplu să devenim conștienți de mesajul celor două. Atitudinea interioară, veți observa, aproape că nu mai trebuie cultivată pentru că spiritul de căutător, dorința autocunoașterii ne va determina să fim foarte deschiși și înțelegători.

Dacă am făcut acest procedeu cu foaia de hârtie și cu creionul vom pune alături cele două relatări și le vom analiza comparat - fragment cu fragment, citind fiecare etapă din relatare în ambele viziuni.

Dacă am făcut o înregistrare o vom asculta fragment cu fragment. Același eveniment sau stare o vom asculta întâi povestită direct și cu întreaga încărcătură emoțională a momentului după care o vom asculta relatăată pe un ton lucid și calm. Lăsăm un moment de pauză pentru conștientizare după care trecem la următorul fragment.

Despre efectele acestei tehnici veți avea probabil mai multe remarci de făcut decât putem consemna în paginile prezentei lucrări.

Este bine de știut că:

- în timp, ne vom adapta tot mai bine și vom fi tot mai pline de spontaneitate în timpul relatărilor

- s-ar putea să remarcăm că nu prea știm cum să relatăm lucide și fără să ne implicăm un eveniment cu profundă încărcătură emoțională. Aceasta s-ar putea să ne îngrijoreze în prima fază, dar nu-i nimic, putem să ne corectăm pe loc, reluând de mai multe ori relatarea pe ton obiectiv până simțim că reușim o deplină luciditate și obiectivitate.

- nu trebuie să ne complicăm fiind false sau exagerate atunci când relatăm "sincer", sau înflorind, compătimindu-ne, divagând, etc. Este bine să reținem și să ne repetăm că totul trebuie să vină "din inimă" și că "lucrurile oricum decurg de la sine"

- nu este deloc necesar, ci chiar din contră, este contraindicat să încercăm să arătăm ce-am scris unui prieten, cunoscut, iubit, etc. Este o problemă pe care o rezolvăm cu atotputernica noastră Conștiință și e bine să nu încercăm să facem rost de "înlocuitori" pentru ea.

- este indicat să ștergem înregistrarea sau să distrugem foile pe care am scris în timpul acestui procedeu. Ceea ce rămâne în urma tehnicii este o limpezire a sufletului și minții care oricum nu se face nici pe banda magnetică, nici pe hârtie, ci undeva în suflet de unde nu poate fi ștearsă niciodată. Așa încât nu trebuie să mai păstrăm materialele ajutoare.

- nu este deloc bine ca "materialele-bombă" înregistrate în timpul acestei tehnici să fie folosite pentru impresionarea sau convingerea unor persoane care intră într-un fel sau altul în sfera dumneavoastră de interes. Cel mult puteți să rețineți mental sau să vă notați într-un jurnal intim ceea ce ați trăit.

- această tehnică se bazează pe niște principii universal valabile foarte puternice. În ciuda simplității sale (dezarmante am putea zice) este foarte puternică, fiind un extraordinar mijloc de reechilibrare.

---

# Capitolul 12

## MENTALUL, UN INSTRUMENT DE ÎNFRUMUSEȚARE INFAILIBIL

---

### **O. PREAMBUL**

Relația dintre minte și frumusețe este intuită de foarte multe femei și bărbați contemporani. Ultimele sondaje de opinie arată o deplasare considerabilă a preferințelor în alegerea iubitei sau iubitului spre calitățile sufletești și mentale și mai puțin spre cele fizice și care țin de bunăstarea materială. Punctajele date de cei și cele chestionate situează pe primele locuri: romantismul și iubirea, simțul umorului și buna dispoziție, inteligența și bunul simț. Abia pe locul 6, respectiv 7 se situează aspectul fizic și sex-appeal-ul și pe locul 8 averea și poziția socială. Acest sondaj, făcut în Statele Unite, a uimit deopotrivă pe sexologi și pe psihologi, deoarece cu numai patru decenii în urmă lucrurile stăteau tocmai invers.

Motivul pentru care am introdus aceste informații care se preocupă eminamente de aspectul fizic armonios este acela că realmente aspectul fizic al femeii nu poate fi separat de calitățile sale mentale și psihice și depind foarte mult de acestea.

Este știut că femeile inteligente și deschise sunt printre puținele care nu resimt lipsa iubirii până la vârste înaintate, având aproape mereu parte de iubire. De asemenea, sunt cunoscute cazurile inverse în care atitudinile dizarmonioase de genul "aș vrea să fiu, să mă simt frumoasă, dar..." sau "de-ar fi să mai am eu vârsta...", sau "ce-mi trebuie mie asta (adică frumusețea)" duc la pierderea strălucirii specific feminine, care valorează cel puțin cât grația formelor. Mai mult, formele fizice ale femeii sunt în permanență influențate, modelate de ceea ce EA gândește și crede cu tărie despre ea însăși.

Unii sexologi de prestigiu ai acestui sfârșit de mileniu au început să opereze în mod curent cu așa numitul "sistem minte/corp" - mintea și corpul interacționează în permanență și se consideră că o dezechilibrare a

unuia va duce automat la dezechilibrarea celuiilalt. Iată ce afirmă dr. R. Copelan, reputat sexolog din Statele Unite, despre această chestiune: "Atitudinea dvs., ceea ce gândiți vă afectează anatomia... Atunci când ajungeți să realizați acest adevăr, deveniți mult mai conștiente și mai lucide".

S-a descoperit că subestimarea propriei valori duce implicit la scăderea sa, scădere care de această dată este reală.

Ca femeie, statul general acceptat este acela de a vă considera o persoană atractivă, cu un farmec fizic și o forță de seducție deloc de neglijat, fără a uita că puteți aduce schimbări benefice și conștiente aparenței dumneavoastră fizice. Una din problemele întâlnite foarte frecvent la femeile care vor să devină mai frumoase este descurajarea, care fie blochează orice inițiativă mai serioasă și susținută, fie anulează prin mecanismul auto-sugestiei negative eforturile conștient depuse în acest sens (al înfrumusețării). În baza foarte bogatei sale experiențe același sexolog, dr. R. Copelan, afirmă fără a exagera deloc: "Nu vă faceți griji, căci avem cu toții o capacitate aproape infinită de a ne transforma în bine, atât din punct de vedere fizic, cât și psihic."

O altă piedică mentală în calea înfrumusețării este falsa imagine despre sine. Este vorba de cazurile în care gânduri care nu au un suport real, fiind aproape în totalitate un produs al fanteziei, fac femeia să se perceapă mult mai armonioasă decât este, despărțind-o de realitatea obiectivă și împiedicând-o în acest fel să acționeze pentru a-și modifica în bine corpul, fondul psihic și gândurile. Dacă în primul caz, al subestimării, gândurile descurajante sunt motivate de o teamă de a nu fi ridicolă, respinsă, dezamăgită, etc., în al doilea caz teama de a nu fi respinsă, dezamăgită, de a nu pierde bruma de autoconsiderație generează o evadare în imaginație, care ajunge pe nesimțite să interfereze cu simțul realității.

În rezumat, atunci când studiem relația dintre minte și frumusețea feminină trebuie avute în vedere următoarele aspecte:

- felul în care o femeie gândește, calitatea gândurilor, forța de menținere a gândurilor benefice și de transformare a gândurilor mai puțin benefice influențează decisiv modul în care este percepută de ea însăși și, mai ales, de către cei din jur;
- gândurile care sunt menținute predominant în minte modelează, cu sau fără voia persoanei care le emite, corpul acesteia;
- discernământul între ceea ce este adevărat și ceea ce este fals în ceea ce privește propria stare de armonie, condiționează posibilitatea femeii de a-și percepe adevăratele necesități fizice, psihice și mentale și de a acționa în consecință;

O femeie lucidă, cu o gândire pozitivă puternică și cu o mare capacitate de transformare în sens benefic chiar și a ideilor și emoțiilor negative va porni sub cele mai bune auspicii demersurile de înfrumusețare

și armonizare. O femeie obișnuită, din zilele noastre rareori se bucură, însă, de toate aceste calități, care, singure ar asigura bunăstarea și frumusețea în toate planurile, însă nu este mai puțin adevărat că gradat, cu perseverență ea și le poate dezvolta.

## 1. CÂTEVA ELEMENTE DE BAZĂ PRIVITOARE LA STRUCTURA ȘI FUNCȚIILE MENTALULUI UMAN

Atunci când ne propunem să vorbim despre mintea umană în relație cu aspectul fizic, cu sănătatea fizică și psihică, este obligatoriu să definim anumiți termeni de bază cum ar fi: conștientul, subconștientul, sugestia și auto-sugestia.

### Conștientul

Este acea latură a ființei umane care permite reflectarea realității obiective. Conștientul unui om poate cuprinde mai mult sau mai puțin din realitățile materiale, sufletești și mentale cu care acesta ia contact. Cu alte cuvinte, conștiința, în funcție de puterea sa de cuprindere, poate fi mai contractată sau mai dilatată. O ființă umană este cu atât mai evoluată cu cât conștiința sa este mai dilatată. Marile probleme ale omului decurg din faptul că are o conștiință insuficient dilatată, motiv pentru care nu are acces la rezolvările problemelor sale, la totalitatea aspectelor benefice ale situațiilor cu care se confruntă. Ceea ce conștientul unui om nu poate prelua la un anumit moment de timp, dar există în realitate și se manifestă la cote sensibile în jurul său, este preluat de către subconștient.

### Subconștientul

Este un termen larg utilizat în psihanaliză pentru a desemna sfera fenomenelor psiho-mentale care se desfășoară în afara conștiinței și care au putut fi anterior conștiente (sau semiconștiente) sau ar fi putut deveni ulterior conștiente. Mai simplu spus, subconștientul este o parte a minții, inferioară conștientului căruia îi este subordonată. Aici, (în subconștient) sunt "depozitate" toate simțămintele, fenomenele lăuntrice desfășurate în noi și pe care le-am uitat sau pe care nu le-am remarcat conștient, deși ele ne erau accesibile la un anumit moment. Cele două structuri conștient-subconștient sunt compatibile. Informațiile din subconștient pot fi accesate de noi în cadrul procesului de conștientizare.

O bună parte din viața noastră este influențată, fără ca adesea să bănuim, de subconștient. Șuvoaiele de idei, de amintiri, de sentimente, de senzații care ne invadează adesea nu sunt altceva decât depozite de informații din subconștient care devin active în urma unor procese de



rezonanță declanșate la nivel psiho-mental cu sau fără voia noastră. Atunci când în subconștient sunt dinamizate idei și simțăminte benefice, ființa este armonioasă, mintea și psihicul sunt echilibrate, corpul este sănătos. Umplerea subconștientului de idei eronate, negative, perverse tulbură întreg echilibrul ființei umane. Asimilarea de către subconștient a unei foarte mari cantități de informație face ca aceasta să nu mai poată fi controlată de către conștient, mai ales atunci când voința, afectivul și inteligența sunt slab dinamizate. Aceasta explică, de exemplu, din ce cauză cei care vizionează filme violente devin violenți, sau pesimismul celor care sunt adânc impresionați de evenimentele nefaste etc.

Influența subconștientului asupra structurii fizice este covârșitoare. Deși oamenii de știință fac abia primii pași în acest domeniu, descoperind câteva corelații între activitatea creierului și cea vegetativă, câteva experiențe făcute de către psihoterapeuți, de către cei ce studiază medicina psihosomatică sunt edificatoare. Un asemenea experiment va fi relatat în această lucrare, el referindu-se chiar la problema înfrumusețării cu ajutorul minții, al puterii sale. Sugestia este cea care, preluată (sau nu) de conștient, odată ce intră și dinamizează subconștientul determină toate fenomenele fizice și psihomentale menționate anterior.

## **Sugestia**

Este acțiunea, forța care influențează psihicul și comportamentul unei persoane sau chiar a unor grupuri, cu sau fără participarea conștiinței și voinței lor (uneori chiar împotriva conștiinței și voinței). Sugestia poate fi mai puternică sau mai puțin puternică. Cu cât provoacă o emoție mai intensă, cu atât sugestia are un ecou mai puternic în ființa umană. Totuși, pentru ca o sugestie să devină cu adevărat operabilă în mintea umană și să producă transformări este necesar ca ea să fie acceptată (acceptare care așa cum spuneam nu se face întotdeauna cu voia celui în cauză). Atunci când o sugestie este acceptată, ființa umană nu mai are o atitudine critică față de ea sau, mai precis, nu i se opune. Atunci se spune că respectiva sugestie a devenit autosugestie

## **Autosugestia**

Este cea care ne modelează viața, ne creează imaginea despre noi înșine și despre lumea care ne înconjoară. În fiecare moment în mintea noastră există o multitudine impresionantă de autosugestii, mai mult sau mai puțin conștientizate. Toate așa-numitele convingeri ale noastre nu sunt altceva decât autosugestii intense, devenite astfel uneori în urma unor îndelungi analize ale faptelor, alteori pur și simplu pentru că le-am simțit familiare sau din motive care ne scapă. În procesul armonizării, al înfrumusețării trebuie eliminate autosugestiile negative, perturbatoare. Eliminarea unei autosugestii nu este deloc un proces ușor și cere

perseverență și convingere din partea celui în cauză. Orice sugestie sau auto-sugestie negativă, distructivă poate și trebuie să fie eliminată cât mai repede și înlocuită cu o alta benefică, pozitivă.

**Autosugestia** este unul din cele mai importante mijloace de (auto) transformare al ființei umane. Ceea ce este mai puțin cunoscut este că autosugestia nu acționează doar asupra psihicului și mentalului, ci și asupra unor procese fiziologice și chiar asupra formei corpului fizic. Este un fapt bine cunoscut în lumea sportului că autosugestia este ultimul salt important către piscurile performanței. Cu ajutorul ei poate fi mărită sau scăzută greutatea corporală, poate fi mărită capacitatea de efort, pot fi mult lărgite limitele de rezistență ale organismului uman.

## 2. ÎNFRUMUȘETAREA CORPULUI FIZIC CU AJUTORUL AUTOSUGESTIEI

Autosugestia este și un mijloc eficient de armonizare și infrumusețare a corpului femeii, fiind dintr-un anumit punct de vedere cea mai la îndemână metodă. Ea poate fi pusă în aplicare la orice moment de timp, în orice loc, cea care vrea să o utilizeze neavând nevoie de nimic altceva decât de încredere, imaginație și putere de concentrare.

Cea mai potrivită ilustrare a puterii extraordinare a autosugestiei este un exemplu concret de tratament. Vernon Coleman, în cartea sa "Body power" descrie detaliat terapia făcută de un cercetător american în domeniul psihologiei, doctorul Richard D. Willard de la Institutul de Științe Comportamentale din Indiana. El a sugerat unui număr de 27 de voluntare, cu vârsta între 22 și 55 de ani să participe la un experiment de 12 săptămâni care urmărea efectele autosugestiei pentru mărirea sânilor. La începutul experimentului fiecare participantă a fost măsurată cu multă atenție, urmărindu-se circumferința, înălțimea și lățimea sânilor, pentru ca ulterior să poată avea o dovadă clară a eventualelor modificări ale bustului.

Procedeu constă în contracția întregului sistem muscular urmată de relaxarea cât mai atentă a tuturor grupelor de mușchi, de jos în sus. Apoi femeile au fost îndrumate să-și închipuie că un prosop umez și cald le este aplicat pe sâni. Trebuia urmărită senzația de căldură la nivelul pieptului, urmată de autoinducerea senzației de pulsare a sânilor. Femeile urmau să realizeze acest exercițiu acasă, în fiecare zi, cât mai mult timp posibil.

După 3 luni de la începerea experimentului toate participantele puteau constata dimensiunea mărită a bustului. Astfel: 28% au remarcat creșterea sânilor la dimensiunile pe care le doriseră, 85% au constatat că sâniilor lor s-au mărit semnificativ. În medie circumferința sânilor a crescut cu 3,5 cm, înălțimea - cu 1,7 cm, iar lățimea - cu 2,5 cm.

De asemenea, au fost înregistrate și alte efecte remarcabile: au dispărut asimetriile, sânii lăsați au revenit la forma lor inițială, normală.

S-a putut constata că nu modificările în greutate au condus la mărirea dimensiunilor sânilor, aceste două procese nefiind corelate. De asemenea, femeile care aveau o mai bună reprezentare a exercițiului, și care au putut să vizualizeze mai clar întregul proces, au înregistrat creșteri mai mari.

Au mai fost experimentate și alte exerciții de mărire a sânilor cu ajutorul sugestiei. Tot în Statele Unite, la Universitatea din Huston, cercetători Allan R. Staib și D.R. Logan au utilizat hipnoza sugerând femeilor să se închipuie la vârsta pubertății și să vizualizeze procesul de creștere al sânilor. Apoi, acestora li s-a indicat să se creadă că se află după trei ani de la terminarea experienței, în baie, dezbrăcate, și cu sânii mult măriți. La terminarea acestor ședințe, voluntarele au putut constata cu uimire cum dimensiunile bustului lor erau mult modificate.

Aceste dimensiuni au rezistat în timp, după trei luni de la experiment acele femei confirmând acest lucru. Medicii au demonstrat că afluxul de sânge sporit din zona pieptului, modificare indusă cu ajutorul SUGESTIEI, a făcut posibilă o asemenea evoluție.

Exemplele date confirmă puterea imensă a minții umane, mai precis a unei părți a sa, numită subconștient.

În primul din cele două exemple este vorba de o angrenare a subconștientului cu ajutorul autosugestiei conștient date. Este metoda cea mai bună și o recomandăm fără nici un fel de reținere în forma în care a fost dată. În cel de-al doilea caz este vorba de HIPNOZĂ - UN PROCEDEU PE CARE NU V-L RECOMANDĂM, deoarece este traumatizant pentru psihic, producând leziuni pe cât de invizibile (pentru un ochi neatent) pe atât de grave.

O completare care merită să fie făcută la metoda doctorului Willard, care folosește autosugestia, este că o stare psihică pozitivă, de bucurie, de anticipare a rezultatelor foarte bune care vor apărea, sporește mult șansele de reușită.

Mai trebuie știut că:

- ședințele de autosugestie nu se recomandă să fie făcute în stări de oboseală, de împrăștiere mentală
- condiția ca o autosugestie să fie recepționată și apoi executată de subconștient este ca în timpul lucrului cu ea să îndepărtăm celelalte gânduri secundare din minte
- este bine ca ședința de sugestoterapie să fie făcută, pe cât posibil, în fiecare zi la aceeași oră
- apariția stării de plictiseală în timpul lucrului este cel mai bun indiciu că nu sunteți suficient concentrată
- în cazul în care la un moment dat nu vă mai simțiți motivată să continuați auto-tratamentul, priviți-vă cu atenție în oglindă și întrebați-vă cu

sinceritate dacă doriți să rămâneți așa cum ați fost, fără să vă transformați, fără să vă depășiți condiționările care fac din dumneavoastră o femeie banală. Cu siguranță că veți putea să depășiți criza<sup>1</sup>.

### **3. ÎNTREȚINEREA, ACCELERAREA ȘI DIRECȚIONAREA PROCESELOR DE ARMONIZARE ȘI ÎNFRUMUSEȚARE PRIN .. IGIENA SUBCONȘTIENTULUI**

Este unul din secretele păstrării frumuseții unei femei. Această igienă trebuie păstrată de la vârstele cele mai fragede și trebuie intensificată pe măsura creșterii în vârstă.

Ați văzut femei stresate care se consideră urâte și chiar sunt? Ei bine, cel puțin 50% dintre ele nu ar fi deloc urâte dacă nu ar fi convinse că sunt așa.

Este mai bine să vă spuneți cu sinceritate că nu sunteți fotomodel (dar numai dacă chiar nu sunteți), dar: "am farmecul meu pe care-l voi amplifica mereu", decât să spuneți cu tragi-comică disperare că nu sunteți frumoasă și să vă exacerbați în fantezie defectele.

Igiena subconștientului este foarte importantă pentru o modelare frumoasă a corpului, în adolescență mai ales, dar nu numai. Mai ales în această perioadă de efervescență imaginativă, subconștientul poate acționa ambivalent atât în favoarea, cât și în detrimentul dumneavoastră - dacă îl sugestați fără să vă dați seama într-un sens nedorit. Multe din femeile intervievate pentru elaborarea acestei lucrări au relatat că în adolescență au fost foarte mult atrase de procesul creșterii sânilor și au remarcat fiecare detaliu, fiecare amănunt nou care apărea.

Nu putem evalua foarte exact cât de reprezentativ din punct de vedere statistic este acest fapt, dar marea majoritate a femeilor care au participat la acest program de armonizare și care prezentau asimetrii ale sânilor și-au contemplat vreme îndelungată câte un defect pe care apoi au avut grijă să-l observe în fiecare zi, aprofundând astfel rezonanța cu el.

De exemplu, una dintre participantele intervievate relatează că în adolescență a descoperit că are un sân asimetric. Frecvent ea a contemplat în oglindă, dimineața, această situație și a observat în perioada respectivă că această asimetrie se amplifică. Atunci când nu a mai făcut aceste observații și în consecință nu și-a reactualizat complexele de inferioritate legate de această asimetrie, sânii deveneau aproape simetrici, dar apoi totul era reluat, etc. În acest caz se poate remarca foarte clar corelația între "privitul complexant" și agravarea asimetriei. În cadrul programului de armonizare la care a participat, ea a reușit să elimine această asimetrie foarte ușor cunoscând

<sup>1</sup> Despre rolul extrem de important al motivației în viața femeii am vorbit pe larg în capitolul referitor la PSIHOTERAPIE. În același capitol am pus la dispoziție anumiți tehnici mai complete de repolarizare, de re-motivare.

acum procesul și a urmărit să acționeze constant în sensul armonizării ei ca femeie.

Alte femei relatează că au fost complexate în adolescență de faptul că aveau sânii mici, imaturi, "șterși" (în viziunea lor). Multe dintre ele au fost "ajutate" în procesul de autocomplexare de comparațiile dimensionale pe care le-au făcut din proprie inițiativă cu prietenele intime. La un moment dat a apărut în viața lor o circumstanță favorabilă, mai precis o relație amoroasă pleneră cu un bărbat. Aceasta a declanșat în ființa lor reacțiile pozitive descrise pe larg în subcapitolul referitor la actul amoros, între care se numără și aceea a măririi și înfrumusețării pieptului într-o perioadă scurtă de timp. În acel moment la unele dintre ele s-a dărâmat bariera clădită fără să-și dea seama în subconștient în perioada adolescenței (aceea că au un piept subdezvoltat) și au remarcat o totală transformare din acest punct de vedere. Altele, după ce a trecut frenezia începutului, dintr-un motiv sau altul, și-au reluat fără să vrea mentalizările negative (de acolo de unde le lăsaseră) și au revenit la acea subdezvoltare a sânilor pe care o aveau inițial.

Cel mai frecvent caz este, poate, cel al adolescentelor al căror piept este foarte generos și care sunt stresate de acest lucru, complexate, căutând să-l ascundă prin aplecarea spatelui. Aici este un proces de autosugestie combinat cu o poziție a corpului care să sugereze faptul că sânii sunt de dimensiuni mici. Rezultatul acestui "ingenios" proces de autosugestie este, la marea majoritate a femeilor, scăderea dimensiunilor sânilor, dar nu prin reducerea proporțională a acestora, ci prin apariția unei forme alungite și a flascății. Cercetând mai atent acest caz foarte des întâlnit realizăm că autosugestia distructivă a pornit de la ideea greșită că sânii de dimensiuni normale sau ceva mai dezvoltați sunt inestetici, vulgari, nepotrivii structurii fizice și vârstei, etc. Lipsa de încredere în propria ființă, lipsa de respect pentru sine combinate cu o carență a educației erotice și sexuale sunt de fapt cauzele întregului cortegiu de auto-sugestii negative ulterioare.

Tipul de igienă a subconștientului pe care vi-l propunem este unul activ, prin care să fie împiedicată înrădăcinarea și activarea unor auto-sugestii negative și să fie "curățate" cele care deja sunt înrădăcinate sau au devenit active, prin cultivarea ideilor, a sugestiilor și a sentimentelor armonioase, benefice, pozitive, generatoare de încredere în propriile forțe și în propria imagine.

Această modalitate de operare în scop profilactic și curativ cu subconștientul este strâns corelată cu celelalte metode de înfrumusețare și armonizare care sunt incluse în acest program. Acțiunea clar direcționată în scopul înfrumusețării prin diverse mijloace este un suport solid pentru lucrul cu autosugestii benefice menite să înlăture lipsa de încredere în sine, șovăiala, labilitatea. Programul de "igienizare a subconștientului" este bine să înceapă dacă nu din prima, măcar din a doua zi în care ați început programul intensiv de înfrumusețare. Relația este biunivocă: purificarea și direcționarea benefică a subconștientului susține procesele de înfrumusețare, în timp ce acțiunile directe și concrete de înfrumusețare cum ar fi masajul, dieta,

exercițiile fizice, aplicațiile cu apă amplifică dinamismul interior, atrag prin rezonanță gânduri și trăiri stenice, pozitive.

Primul demers practic pentru direcționarea benefică a subconștientului este de natură cognitivă: merită să vă consacrați o oră sau o jumătate de zi pentru a afla prin autoanaliză lucidă care sunt calitățile pe care mai trebuie să le asimilați pentru a deveni eficientă în demersurile de înfrumusețare și armonizare pe care le faceți. Puteți să o luați sistematic:

♦ dacă vă lipsește energia vitală, vigoarea necesară unui efort concentrat pe toate planurile - în acest caz veți urmări să vă dați sugestii pentru dinamizarea vitalității, a puterii lăuntrice și fizice. Aceste sugestii vor fi susținute de o mărire a vitalității prin intermediul tuturor terapiilor care le faceți:

- dietoterapie - o alimentație mai judicioasă, consistentă, în cantități potrivite, cu alimente cu un ridicat aport energetic și de substanțe active este un suport al vitalității generale.

- exerciții de respirație - efortul consecvent, lucid și plin de răbdare pentru mărirea capacității respiratorii, reglarea ritmului respirator, supravegherea permanentă a respirației în timpul zilei va da negreșit roade, ducând la o mărire considerabilă a vitalității și tonusului psihic.

- exerciții posturale și dinamice - angrenarea directă a corpului în aceste exerciții ne permite să ne cunoaștem în mod direct structura fizică și posibilitățile vitale, simultan ajutându-ne în sensul dinamizării fizice și energetice.

♦ dacă vă lipsește bucuria, dorința de a vă simți femeie, de a vă simți frumoasă, senzuală - veți urmări ca auto-sugestiile, induse într-o stare sufletească adecvată, să dinamizeze toate acele calități feminine specifice care preexistă în orice femeie. Aceste sugestii vor fi corelate cu o orientare, cel puțin în primă fază, a tuturor terapiilor în sensul detensionării la nivel senzual, erotic chiar:

- masajul - stimularea adecvată, în scop terapeutic a unor zone cum ar fi cea a taliei, a picioarelor (partea superioară), a pieptului va genera o deschidere înspre aspectele intime feminine;

- hidroterapia - aplicațiile cu apă un rol deosebit de stimulare și armonizare a energiilor care țin de planul erotic;

- psihoterapia - prin descoperirea motivațiilor, efectuarea unor tehnici simple sau mai complexe de conștientizare se pot produce în scurt timp mari deblocări în plan afectiv, senzual, erotic, deschizând femeia în cauză spre terapii și mai directe cum ar fi cea care angrenează amorul cu continență și sublimare;

- tehnicile de relaxare au și ele un rol important, facilitând procesele de conștientizare, deschizând ființa și ajutând-o să se bucure de perspectivele pe care i le deschide condiția în care ea se află.

♦ dacă apare lipsa de voință, de fermitate, de încredere, eventual probleme cum ar fi complexele de inferioritate, orgoliul (de natură să acopere realitatea obiectivă) - autosugestiile vor urmări dinamizarea

încrederii în sine, a fermității, a stabilității în decizie. Aceste autosugestii vor fi date evocând o stare psihică (avută de dumneavoastră anterior sau trăită prin empatie) de voință, hotărâre, siguranță, calm, stabilitate psihică. Terapiile le veți orienta pentru amplificarea acestor calități:

- exercițiile posturale și dinamice - au drept scop dinamizarea acestor calități și solicită pot a fi realizate ritmic și consecvent voință, hotărâre și încredere în forțele proprii; fiecare perfecționare adusă unei tehnici, fiecare zi de muncă în acest sens va fi o reconfirmare a amplificării acestor calități din sfera volitivului;

- relaxarea - facilitează debarasarea de complexe de inferioritate, de teama de eșec, de orgolii și tensiuni psihice de tot felul;

- exercițiile de respirație - au un impact psihomental deosebit stabilizând emoțiile și gândirea; mai ales respirația abdominală executată lent, cu împingerea aerului cu ajutorul mușchiului diafragmal în zona inferioară a plămânilor, dinamizează mult voința și calitățile conexe cu ea.

♦ dacă nu reușiți să vă deschideți afectiv față de propria ființă, față de ceea ce faceți pentru a vă armoniza și înfrumuseța - autosugestiile, intim corelate cu o stare sufletească cât mai adecvată, vor urmări mărirea capacității de a iubi, conștientizarea dragostei pentru frumos, pentru bine și armonie care este caracteristică fiecărei femei, existând în aceasta în stare mai mult sau mai puțin latentă. Auto-sugestiile benefice vor fi susținute de o orientare a terapiilor pentru a susține planul afectiv al ființei:

- tehnicile de respirație - facilitează o dilatare nu doar energetică, aurică, ci și afectivă; în special respirația toracică, deblochează simțitor în scurt timp planul afectiv;

- fitoterapia - anumite plante cu efect în plan psihic remarcabil (cum ar fi busuiocul, teiul, roinița) facilitează deschiderea sufletească spre a trăi în diferite forme iubirea și sentimentele care derivă și se împletesc cu ea;

- masajul - mai ales masajul cu uleiuri aromatice în zona pieptului favorizează o deschidere afectivă și o activare a plexului energetic ce ține de manifestarea iubirii poate fără precedent pentru multe femei.

Odată ce ați stabilit care este planul cel mai decompensat în ființă, care sunt problemele subconștiente care sunt cele mai urgente pentru a fi rezolvate, orientarea terapiilor pe care le efectuați este de mare ajutor pentru îmbunătățirea condiției lăuntrice, dar și a reușitei procedurilor de înfrumusețare. Înainte a de a începe procedurile zilnice de înfrumusețare veți face o scurtă ședință de autosugestie: spunându-va calm, cu trăire, că minunatele calități pe care doriți să le asimilați prind rădăcini și se dezvoltă de la o zi la alta, eliminând tot ceea ce până acum v-a blocat din punct de vedere lăuntric. Sugestiile pozitive date cu putere vor alcătui un fundal minunat pentru tehnicile de armonizare și înfrumusețare, care nu vor face altceva decât să întărească, să faciliteze asimilarea calităților pe dorim să le dobândim.

În acest fel se poate realiza purificarea subconștientului, anticipând de

la bun început care vor fi obstacolele majore care vor trebui depășite în plan mental și venind cu sugestii benefice susținute de alte procedee pentru a compensa deficiențele care există înainte ca acestea să declanșeze în ființă conflicte greu de controlat.

## 4. PUTEREA VIZUALIZĂRII CREATOARE

Procesele simple de autosugestie prezentate până acum necesită un efort destul de complex al minții. În tehnica aplicată pentru mărirea sănilor s-a putut remarca faptul că procesul de sugestie apela la o serie de evocări a unor senzații care ținau de simțul vizual și tactil mai ales. Senzația de încălzire, de vibrație nu este altceva decât o percepție tactilă. Vizualizarea sănilor având forma și dimensiunile dorite este un proces care apelează la percepția vizuală. În procesul de sugestie apar și alte senzații combinate, care apelează și la celelalte simțuri.

Vizualizarea ocupă un rol central în procesele de sugestie și autosugestie cunoscut fiind faptul că sugestiile fizice și vizuale sunt cel mai frecvent întâlnite. Foarte puțini oameni reușesc să acționeze eficient doar prin intermediul mentalizării abstracte. Evocarea unor secvențe vizuale implică mult mai mult din punct de vedere sufletească pe cea care face mentalizarea. Pe de altă parte, atunci când concentrarea este slabă, când procesul mentalizării nu este susținut de planul sufletească apar defocalizări ale minții, de obicei prin apariția unor amintiri, a unor clișee din subconștient; cel mai adesea aceste amintiri nedorite (deoarece tulbură procesul vizualizării) apar sub forma unor imagini. Dintre toate tipurile de memorie cea vizuală are ponderea cea mai mare la ființa umană - 65-80%, memoria olfactivă, gustativă, tactilă și auditivă însumate având un procent de doar 20-35%. Din acest motiv la ființa umană, conștientul și subconștientul sunt foarte puternic impresionate de imagine.

Vizualizarea direcționată conștient în procesele de auto-înfrumusețare va avea o eficiență sporită în multe cazuri deoarece:

- ◆ este simplă - se renunță la complexitatea mentalizărilor care se foloseau și de percepțiile tactile, termice, etc.
- ◆ folosește o capacitate foarte ușor de apelat, aceea de vizualizare care în mod nativ este cel mai bine dezvoltată de ființa umană
- ◆ **stimulează imaginația creatoare**
- ◆ stimulează participarea afectivă la procesul mentalizării, datorită impactului emoțional mare pe care-l are imaginea propriei ființe transformate.

Exercițiile de vizualizare pot fi exerciții de sine stătătoare, dar este foarte util să fie abordate și conjunctural în timpul automasajului sau masajului, a hidroterapie, înaintea exercițiilor posturale și dinamice, în timpul exercițiilor de respirație.



## **5. FORȚA DE CONCENTRARE - UNITATE DE MĂSURĂ A EFICIENȚEI MENTALIZĂRII**

**Concentrarea** reprezintă acea calitate a minții care permite omului să-și îndrepte toate facultățile mentale selectiv, asupra unui singur lucru, eliminând orice alt subiect, orice l-ar distrage. Atunci când mintea se "leagă" exclusiv de un subiect, de un țel, ea capătă o putere extrem de mare.

Puterea de concentrare mentală a devenit un atu pentru multe din personalitățile științei, tehnicii, muzicii și mai nou, a sportului. Marii sportivi au actualmente programe speciale de antrenament mental care-i propulsează în vârful piramidei. Într-un interviu recent, o patinatoare medaliată cu aur la Jocurile Olimpice recunoștea că o treime din antrenamentul său se desfășura mental; fiecare mișcare era făcută de 2-3 ori mental înainte de a deveni fizică. Jucătorii de baschet, fotbal american, base-ball, tenis, etc. recurg în mod curent la tehnici de antrenament speciale, care folosesc puterea de concentrare a minții ca mijloc de depășire a condiționărilor fizice.

Odată cunoscute tehnicile de concentrare, existând și o motivație puternică pentru a le face, mai există o condiție de îndeplinit, aceea a deținerii sau a dobândirii unei capacități de concentrare care să dea eficiența necesară acestor tehnici.

Având în vedere noutatea acestor tehnici (pentru cei mai mulți oameni din societatea contemporană) și "miza" extrem de mare pe care o are efectuarea lor, este necesar ca fiecare să-și conștientizeze cu luciditate puterea de concentrare.

Iată o tehnică practică de conștientizare și dezvoltare a capacității de concentrare:

### **Un experiment simplu care ne obiectivează capacitatea de concentrare**

#### ***Descriere***

Pentru a face acest experiment avem nevoie de o minge de ping-pong, care să aibă o emisferă albă și curată, de un ceas și de o dispoziție lăuntrică normală, în care să nu fim mai somnoroși, mai surescitați sau mai disipați ca de obicei. Testul decurge astfel:

- ne golim, la voință, fără a ne crispa însă, mintea de gânduri;
- privim bila (vizualizată pe partea sa curată) și ne propunem să reținem perfect suprafața cu structură foarte simplă a acestei bile;
- când considerăm că am reținut în minte toate detaliile bilei, închidem ochii și timp de 7 minute vom evoca în minte, ferm, imaginea suprafeței bilei, exact așa cum am văzut-o, reală, fără nici o modificare.

Deschidem ochii și vom face o evaluare folosindu-ne de un mic ghid pe care-l punem la dispoziție în continuare:

**Notă: este bine să nu citiți următoarele ghidări pentru evaluare înainte de a face prima oară experimentul.**

### ***Ghid de autoevaluare a capacității de concentrare***

◆ dacă suntem incapabili să vedem în câmpul vizual interior imaginea bilei, suntem amorțiți, ne cuprinde somnolența - **structura energetică este prea puțin dinamizată. Pentru a vă putea concentra vă sunt necesare, în primul rând, exerciții care să vă dinamizeze structura fizică și vitală. Faceți zilnic timp de o lună-două tehnicile de gimnastică psihosomatică indicate în această lucrare și apoi reluați testul;**

◆ dacă ne simțim neliniștiți fără un motiv anume; în aceste condiții nu ne putem fixa mintea deloc. Datorită labilității psihomentale apar adesea perturbări care zădărnicesc pe moment orice efort de a ne concentra - **situația este încă departe de a fi disperată. Primul lucru pe care îl puteți face este să vă impuneți o viață mai ordonată, cu mese regulate, cu un somn regulat, la orele optime. Apoi, trebuie să începeți cu mult calm' să exersați tehnici și procedee de stabilizare mentală. Va dura mai mult decât vă așteptați, poate, dar nu vă opriți;**

◆ dacă în noianul de imagini care se suprapun ne simțim pierduți, nu ne putem fixa deloc în minte asupra imaginii bilei - **mintea este foarte distrată, adesea fără ca posesorul să-și dea seama. Vor fi necesare eforturi serioase pentru dobândirea capacității de concentrare și, mai ales, consecvență. Este bine să vă apucați de lucru cu entuziasm;**

◆ dacă după primele încercări simțim o stare de enervare, ne dăm seama că "nu are nici un rost acest test copilăresc, stupid" - **nu sunteți consecvenți. La începutul acestui test v-ați hotărât să-l faceți, ați evaluat, atunci mergeți până la capăt! Vă este blocată adesea concentrarea datorită exacerbarii orgoliului. Trebuie să căpătați blândețe, să urmăriți să înțelegeți un lucru și apoi să-l judecați.**

◆ dacă deosebim bila cu greu, și pare a fi undeva într-o păclă confuză - **este bine pentru început, dar este posibil ca drumul până la dobândirea unei bune concentrări să fie lung; trebuie să fiți perseverenți.**

◆ dacă murim de curiozitate să vedem ce este pe partea opusă a bilei sau să facem speculații referitoare la procedeu - **este vorba de o deviere. Nu asta v-ați propus! Reluați!**

◆ dacă în noianul de suprapuneri apare temporar bila, dar apoi suntem distrași - **în cluda unor latențe mentale bune, având o minte instabilă, reușiți mai rar să o puneți în valoare așa cum ar trebui. Regularitatea, ritmicitatea în tot ceea ce faceți, inclusiv în exercițiile de**

I Este util să lucrați și cu sugestii pentru amplificarea calmului. Tot în acest scop veți lucra zilnic procedee de dinamizare a centrului Manipura Chakra.

**concentrare este pentru dumneavoastră cheia succesului.**

♦ vizualizăm cu greu bila, nu atât din cauză că apar suprapuneri de imagini, ci mai ales pentru că simțim că nu asta voiam să facem, această vizualizare nu este în acord cu noi - **este bine că ați început să vă depășiți. Este de remarcat că trebuie, totuși, să vă modelați voința. Calea pentru a dobândi putere de concentrare este purificarea, practicarea cu răbdare și consecvență a procedeelor de amplificare a afectivității și de armonizare a voinței.**

♦ bila apare destul de clar, dar mai apar întretăieri, după acest test ne simțim mai bine, parcă ceva s-a limpezit și în minte - **dacă ar exista o mai mare stabilitate, pe care s-o manifestați în toate domeniile vieții, ați putea avea adesea scilipiri ale minții remarcabile și, mai ales, ați putea să le puneți în practică. Trebuie să aveți încredere în forțele proprii, să munciți mult și să nu uitați să faceți mai multe lucruri frumoase, care vă plac.**

♦ cu efort reușim să "vedem" interior destul de bine imaginea bilei. Simțim, totodată, că ne-am depășit puțin - **trebuie să ajungeți la nivelul la care să simțiți că mergeți ascendent, că vă dezvoltați mental și spiritual de la o zi la alta. Aveți mult de oferit pentru cei din jur, trebuie să deveniți mai altruiste și să vă recunoașteți interior dragostea pentru frumusețe, adevăr și armonie:**

♦ imaginea bilei este destul de stabilă, dar nu e destul de clară, parcă este estompată - **este necesară angrenarea cu voință pentru depășirea condiției actuale; punerea altruistă în slujba celorlalți este de un folos imens pentru dumneavoastră. Deveniți o flintă afectuoasă și foarte activă și veți vedea cum lucrurile merg din bine spre mai bine;**

♦ imaginea bilei a fost clară, avem mari afinități cu acest procedeu și îl simțim apropiat modulul nostru de a fi. Sesizăm valoarea simbolică a acestui exercițiu. **Fără alte comentarii: Mult succes în continuare!**

♦ **NIVELUL ULTIM DE REALIZARE AL ACESTUI EXERCITIU, ATINS DE MARIÎ ÎNIIȚIȚI, ESTE MATERIALIZAREA UNEI BILE SIMILARE CU CEA VIZUALIZATĂ...**

## ***O modalitate de mărire a puterii de concentrare***

Una dintre cele mai eficiente modalități este chiar cea descrisă mai sus, pe post de test, ea având o vechime de mii de ani și fiind revelată de marii maeștri yoghini. În sanscrită, tehnica evocării mentale a unui obiect pe o perioadă cât mai lungă de timp se numește "Shambavi Mudra" sau "Gestul ființei superioare" sau "Gestul Creatorului", deoarece la nivel mental, prin angrenarea conștiinței are loc chiar un proces de (re)creare a unei structuri.

Poziția recomandată pentru exersarea lui Shambavi Mudra este așezat pe un scaun, cu spatele drept și capul în prelungirea coloanei vertebrale.

În final, trebuie să precizăm că beneficiile acestui exercițiu practicat zilnic timp de câteva luni pot fi enorme, putând duce la veritabile salturi de

conștiință. Simplitatea lui este înșelătoare pentru cei superficiali, făcându-i pe aceștia să scape din vederea valențele sale deosebit de profunde, valențe pe care le vor descoperi, însă, toți cei care vor exersa acest procedeu cu consecvență și sinceră aspirație.

### ***Un mic secret***

Nu lăsați să se strecoare nici un gând parazit în timp ce lucrați SHAMBAVI MUDRA. Atunci când se strecoară gânduri pe care nu le controlați, nu vă întrerupeți, dar scădeți din timpul pe care-l marcați în executarea tehnicii. De exemplu, dacă vă fură o imagine mentală și reveniți imediat, veți scădea, totuși, măcar o jumătate de minut, dacă apare o secvență scădeți două minute, trei (funcție de mărime), dacă vă treziți într-un răstimp că ați adormit sau că v-ați lăsat furat de alte gânduri, de preocupări paralele, veți anula tot timpul, vă veți spăla cu apă rece pe față și veți relua exercițiul chiar atunci. Este posibil ca în unele zile să munciți o oră pentru a realiza cu adevărat cele 20 de minute propuse, dar efortul merită să fie depus. Mult succes!

## **6. PSIHICUL - UN AJUTOR EXTRAORDINAR SAU UN INAMIC REDUTABIL AL PROCESULUI DE MENTALIZARE**

Mai ales pentru o femeie, drumul spre dobândirea unei bune capacități de concentrare nu este deloc ușor. Tehnicile de mentalizare, de vizualizare creatoare, care sunt necesare pe parcursul întregului program de înfrumusețare pot deveni aride pentru ființele care au mai puține afinități cu latura mentală. Femeile prin constituție sunt ființe mai mult afective decât mentale. Într-un conflict dintre psihic și mental, în 99% din cazuri va învinge psihicul.

Acest conflict este tot atât de vechi ca și civilizația umană. Fără să-l denumesc așa, fiecare copil, fiecare adolescent și matur se întâlnește cu acest conflict. De exemplu, diferența dintre ceea ce ar trebui să facem și ceea ce simțim că dorim să facem este o formă clasică de conflict între minte și psihic. Nenumăratele pozne ale celor mici care fac adesea opusul a ceea ce li se recomandă nu sunt altceva decât victorii ale psihicului asupra minții bine instruită asupra a ceea ce are voie și ceea ce nu are voie. La mulți copii mai degrabă acționează muștrările de conștiință decât sfaturile mai mult sau mai puțin insistente repetate - este un alt caz tipic de dominanță a psihicului asupra intelectului. La femei în forme diverse se manifestă același fenomen. Multe femei nu fac decât ceea ce simt că trebuie să facă. Chiar și procesul instruirii este adesea

doar o consecință a unor presiuni sufletești care iau forma simțului datoriei, al responsabilității, demnității, etc.

Mentalizarea lipsită de trăire este de natură să genereze conflicte interioare de tipul amintit. Dacă, însă, în procesul vizualizării creatoare a corpului înfrumusețat și armonizat în concordanță cu posibilitățile constituționale intuitiv sesizate apare starea de bucurie a anticipării reușitei, de dragoste față de frumusețea feminină, față de propria ființă, efectul va fi mult amplificat.

Există câteva sentimente stenice, binefăcătoare care este bine să însoțească nu doar diferitele procese de mentalizare aplicate spontan sau programatic, ci întreg programul de armonizare. Câteva dintre aceste sentimente sunt:

- bucuria realizării unui act constructiv care apropie ființa femeii de natura sa profundă

- sentimentul de încredere în sine pe care îl dă fiecare nouă tehnică sau procedeu asimilat și aplicat, fiecare zi în care au fost realizate exercițiile posturale, tehnicile de auto-masaj, în care au fost aplicate indicațiile de dietoterapie și psihoterapie

- entuziasmul sporit de fiecare nou rezultat, de fiecare schimbare benefică ce apare

- tenacitatea conferită de motivația foarte puternică aflată în "joc", aceea de a deveni cu adevărat o femeie frumoasă, armonioasă, de a depăși condiționările date de vârstă, statut social, prejudecăți, insuccese etc.

"Lista" de sentimente benefice ar putea ocupa multe pagini, însă esențială este ideea că femeia trebuie să alăture mentalizării cele mai frumoase năzuințe și sentimente, cele mai intime și puternice trăiri afective, așa încât acest procedeu să devină o sărbătoare, fie și de 20 de minute, a inimii. Ariditatea unei tehnici de mentalizare nu este altceva decât lipsa sentimentelor care să hrănească concomitent sufletul, avid de trăire benefică și intensă, nu de teorii artificiale aplicate.

**Concluzia este, așadar, să iubiți și să vă iubiți cu intensitate, respectându-vă corpul și sufletul, să fiți voi înșivă și să puneți în același timp capacitățile mentale să vă slujească, dezvoltându-le și perfecționându-le mereu pentru construirea acelui ideal de feminitate la care aspirați.**

## 7. ULTIMELE PRECIZĂRI

Mintea este intim corelată cu toate procesele fizice sau subtile din microcosmosul reprezentat de ființa umană. Ea poate fi influențată benefic printr-o multitudine de mijloace sau, altfel spus de terapii. Câteva dintre ele merită să fie menționate succint împreună cu avantajele pe care le conferă. Ele se vor dovedi cu atât mai eficiente cu cât vor fi aplicate în contextul mai amplu al programului de armonizare al condiției feminine, aplicarea lor pentru dezvoltarea și armonizarea minții fiind doar o problemă de conștientizare, fără a mai necesita un timp suplimentar acordat.

Printre mijloacele tradiționale de control al minții, la loc de cinste se află tehnicile de respirație. Respirația se repercutează și la nivel mental, nu numai fizic și psihic. O respirație incorectă, incompletă, dezordonată, slabă, este o premiză care poate anihila multe eforturi efectuate în plan mental. Legăturile puternice dintre mental și respirație, variatele modalități prin care putem trezi și amplifica anumite capacități mentale prin diferite tipuri de respirație sunt descrise pe larg în capitolul referitor la respirație.

Relaxarea, proces complex, aflat în directă legătură cu psihicul, cu ritmurile respiratorii este și ea un element de bază în procesele de angrenare creatoare a mentalului. Starea de luciditate, de dilatare a conștiinței, ușurinta în operarea cu subconștientul sunt direct proporționale cu profunzimea relaxării. Relaxarea este procesul care elimină pierderile inutile de energie, care deblochează mintea și psihicul, care înlătură adevăratele baraje ridicate de stres, de contractură, etc. în calea acțiunii pozitive a gândirii. Toate exercițiile de mentalizare se realizează atunci când corpul fizic este complet relaxat, detensionat, când ne simțim ființa ușoară și fluidă, aptă să primească influxurile de frumusețe evocate prin forța minții.

Masajul deschide perspective cu totul noi în domeniul conștientizării corpului fizic pe care urmează să-l (auto)modelăm. Masajul permite accesul minții, al conștiinței în zone ale trupului cunoscute până atunci doar parțial prin intermediul vederii și sumar prin alte modalități. Prin deblocările psihice pe care le produce, prin interacțiunea continuă cu latura creatoare a mentalului în procesele sculpturale pe care le declanșează, masajul este o terapie ale cărei conexiuni cu planul mental sunt foarte vaste, greu de însumat în spațiul limitat al acestei lucrări.

Exercițiile posturale sunt, alături de respirație, un mijloc tradițional fundamental pentru armonizarea minții și amplificării puterii gândului. Fundamentul teoretic al acțiunii posturii corporale este foarte complex. Pentru a vedea aceste conexiuni și mai ales pentru a beneficia de ele, este foarte utilă practica. În capitolul referitor la posturi veți găsi numeroase elemente practice, între care și cele de armonizare a mentalului, de mărire a puterii de concentrare, a puterii de evocare, a capacității de captare a unor influxuri de energie mentală benefică.

Hidroterapia constituie în anumite cazuri un ajutor neprețuit, mai ales pentru femeile care se confruntă cu blocaje fizice și psihice care sunt mai

greu de eliminat cu eforturi obișnuite, în ciuda aparentei lor lipse de însemnătate. De exemplu, băile reci creează o stare de dinamism general, greu de egalat prin alte metode, care deblochează realmente anumite facultăți psihice și mentale. Băile calde, făcute cu anumite extracte de plante medicinale produc mici (sau mai mari) minuni asupra femeilor mai contractate, cu probleme de relaxare, ajutându-le rapid să învețe să se dilate mai întâi ca prezență energetică și psihică, apoi ca și conștiință.

Psihoterapia este probabil cel mai strâns corelată cu mentalizarea. La femeii psihicul este temelia fără de care nu se poate realiza nimic, el este motorul mentalizării, el netezește calea care duce spre concentrare și, mai apoi, spre focalizare.

Fiecare terapie, fiecare segment al vieții cotidiene, fie că este vorba de alimentele consumate (care trebuie să fie în acord cu constituția fizică, dar și psihomentală), de poziția corpului, de modul în care este integrat actul amoros, își aduce o contribuție la eficiența procesului de mentalizare. O singură latură a vieții cotidiene neglijată îndelung nu numai că slăbește puterea minții, dar îi poate da acesteia o orientare nedorită. Este dificil să integrăm deodată toate aceste modalități incluse în programul complex de armonizare. Trebuie să reținem, totuși, că grația minții, ajutorul ei trebuie să existe în tot ceea ce este întreprins în sensul înfrumusețării și armonizării<sup>1</sup>, și că nimic autentic și de durată nu poate fi obținut fără aportul energiei minții benefic orientate. Și de acum putem să înțelegem mai profund ce înseamnă adevărata stare de fericire.

## FERICIREA - CONDIȚIA NATURALĂ A FEMEII

***"Noi nu trăim plenar aproape niciodată, ci doar sperăm să trăim astfel; privim întotdeauna prea departe și astfel ratăm să mai fim fericiți; procedând astfel, este inevitabil să trăim nefericiți."***

**PASCAL**

Fericirea este o complexă stare mentală și psihică conștientă. Doctorul JOHN A. SCHINDLER afirmă: "Fericirea este o stare armonioasă a minții prin intermediul căreia avem gânduri agreabile ce fac să predomine trăiri euforice cu ecouri profunde în ființa noastră. Fericirea este cel mai bun medicament natural. Fericirea resimțită ca stare mentală este de asemenea oglindită și de corpul fizic. Astfel, cu cât vom fi mai fericiți, cu atât mai ușor vom controla gândurile negative și vom gândi mai frumos, întreținând în special gânduri pozitive. Numai astfel vom reuși mai ușor în tot ceea ce intenționăm, ne vom simți mai bine și ne vom integra armonios oriunde ne vom afla. Sănătatea

1 În acest sens trebuie precizat că în cele mai multe cazuri atunci când mintea nu este orientată în sens benefic și nu este controlată, are tendința de a acționa în defavoarea noastră.

noastră va fi mult mai înfloritoare pentru că starea de fericire generează o permanentă fuziune subtilă prin inefabile procese de rezonanță cu energiile benefice corespondente din Macrocosmos (Univers). Chiar și simțurile și organele noastre fizice vor funcționa atunci mai bine."

Psihologul rus K. KEKCHYEV a făcut unele experiențe asupra anumitor subiecți în timp ce aceștia emiteau gânduri agreabile, pozitive și apoi a repetat experiența când aceiași subiecți emiteau gânduri sumbre și întunecate. El a descoperit astfel că în timp ce ei se focalizau asupra unor gânduri agreabile, totodată vedeau și auzeau mai bine, miroseau și gustau mai bine și descopereau diferențe mult mai fine și incântătoare prin pipăit. Astfel toate simțurile lor căpătaseră un plus de calitate în planul percepției.

Potrivit doctorului SCHINDLER nefericirea este unica cauză a maladiilor psiho-somatice, iar fericirea- singurul remediu magic și universal. O anchetă a demonstrat că din marea majoritate a oamenilor de afaceri, cei optimiști și fericiți care privesc mai mereu partea bună a lucrurilor, reușesc în mai mare măsură decât cei pesimiști.

A căuta permanent fericirea și a o urma nu înseamnă egoism. Multe femei gândesc în mod sincer că a căuta fericirea înseamnă a-ți exprima nestingherit propriul egoism. În realitate lucrurile stau exact invers. Când suntem fericiți, ne confruntăm cu o stare de expansiune energetică binefăcătoare în care simultan simțim că putem fi generoase, altruiste, iubitoare, afective și vesele în mod spontan. O femeie fericită emană un veritabil câmp de fericire în jurul său chiar și prin simpla sa prezență. Ea devine un focar puternic de manifestare a acestei stări euforice și gradat sfera sa stenică de forță influențează armonios mediul în care ea trăiește iar ceilalți, la rândul lor, "SE CONTAMINEAZĂ" lăsându-se și ei cuprinși de fericirea sa.

Oamenii sunt fericiți doar în ziua în care se căsătoresc, sau numai atunci când obțin un post bun, o anumită diplomă, atunci când își cumpără o casă, când copiii lor iau examenele sau merg pentru prima oară la școală, ori când înving într-o anumită luptă. Totuși, mai ales aceștia, cu certitudine mai devreme sau mai târziu vor fi decepționați. Fericirea este chiar o obișnuință mentală, care dacă nu este învățată și practică în prezent, nu va fi niciodată experimentată. Fericirea nu trebuie să depindă de simplul fapt de a rezolva o problemă externă, pentru că acea problemă odată rezolvată, o alta va apărea în locul său. Viața nu este decât o succesiune de evenimente, iar o femeie trebuie să recunoască că îi vine din ce în ce mai greu să facă față greutăților, dificultăților, existenței în această lume. Oare să fie fără ieșire această situație, sau ... mai există o șansă?

**Dacă dorim să fim cu adevărat fericiți trebuie pur și simplu să fim fericiți fiind noi înșine FERICIREA și nu să fim fericiți pentru că....** Fericirea este o stare mentală armonioasă, care se cultivă și se dezvoltă. "Oamenii sunt fericiți în măsura în care ei se condiționează a fi" spunea prin



de înțelepciune ABRAHAM LINCOLN.

"Fericirea este pur interioară", afirmă psihologul M. CHAPPEL. "ea nu provine de la obiecte, ci de la idei, gânduri și atitudini pe care noi putem să le dezvoltăm și să le construim prin propriile resurse lăuntrice în mod independent de anturajul nostru." În multe situații, puse în fața propriilor noastre frustrări, ne confruntăm cu agresivitatea, cu insatisfacția și cu resentimentele, ori cu stări de iritabilitate doar prin puterea obișnuinței. Multe din aceste reacții negative provin din faptul că noi interpretăm evenimentele ca pe un atac împotriva persoanei noastre, împotriva stimei de noi înșine. Un șofer claxonează fără a fi necesar, cineva ne întrerupe și nu ne acordă atenție, altcineva nu ne acordă importanța pe care ne așteptăm să o primim. Chiar și evenimentele aflate în afara sferei voinței noastre pot fi interpretate ca afronturi la adresa respectului propriu de sine: a pierde autobuzul, ploaia care începe atunci când trebuia să mergem să jucăm tenis, circulația care devine prea densă tocmai atunci când vroiam să ajungem la timp la întâlnire. Ne confruntăm cu mânia, cu resentimentul, cu părerea de rău, sau cu alte cuvinte fulgerător devenim noi înșine nefericite. Lăsându-ne subordonate primelor impulsuri instinctuale ce caută a cataloga pripit anumite evenimente ca fiind stresante, agasante, enervante și astfel imediat după aceea ne lăsăm copleșite de stările negative care vor apărea prompt cu certitudine.

În toate aceste situații se manifestă așadar asupra noastră această putere a sugestiei exterioare, sugestie de această dată negativă, care ne influențează viața și ne generează o stare de permanentă condiționare chinuitoare, de permanentă nemulțumire, insatisfacție și suferință. Adoptând însă obișnuința fericirii, noi devenim o ființă net superioară. Obișnuința fericirii ne face capabile să ne eliberăm de dizarmonia condițiilor exterioare. În fața evenimentelor, oricât de grave ar fi ele și chiar în fața celui mai ostil anturaj, în fața celor mai grele circumstanțe de viață, ne putem orienta soarta spre o existență fericită, tocmai neîngenunchind în fața neșansei.

Trebuie întotdeauna să extragem partea bună a evenimentelor, să facem în așa fel încât să fim câștigătoare în și asupra tuturor evenimentelor. Controlați-vă starea lăuntrică. Străduiți-vă mai degrabă să vedeți și să ascultați tot ce este bine orientat în jurul vostru și care este pozitiv și benefic pentru propria ființă. Fericirea, pacea minții, seninătatea sufletului, sunt la îndemână tuturor. Atitudinea pe care o adoptăm în fața circumstanțelor vieții generează procese de rezonanță cu energiile corespondente, benefice, pozitive, divine, ale stării de fericire oceanică, universală, sau dimpotrivă rezonanță cu energiile corespondente negative, malefice, care conduc către deziluzie, ratăre, neputință, suferință, boală, mizerie.

Această energie subtilă specifică a fericirii a existat, există și va continua să existe în eternitate. Fericirea se află la poarta tuturor lucrurilor. Ea poate fi regăsită în iubire, în veselie, în sănătate, în pace, în calm, în artă, în natură, în

dragoste și în mii de alte lucruri. Totul în jur emană fericire. Privește deci mai atentă.

## ÎNVAȚĂ SĂ DEVII O FIRE OPTIMISTĂ

De ce adeseori o femeie poate triumfa cu ușurință asupra necazurilor, bolilor grave - și chiar asupra morții - depășindu-le printr-o angrenare temerară și perseverentă prin luptă, în timp ce alta cedează atât de repede în fața presiunilor care survin datorită examenelor destinice pe care viața ne obligă să le dăm? Totul ține de personalitate: un optimist va reuși întotdeauna să ajungă la mal, în timp ce pesimiștii sunt tentați să nu mai acționeze deloc și să renunțe în mijlocul lacului.

Ființele optimiste și cele pesimiste au perspective total diferite asupra vieții deoarece microcosmosul lăuntric, în cazul fiecăreia, captează în mod predominant și diferențiat energiile subtile din Macrocosmos: cea pesimistă rezonează și astfel captează în special energiile subtile malefice și perturbatoare, iar cea optimistă rezonează și astfel captează în special energiile subtile benefice și armonizatoare.

Experiențe lăuntrice îndelungate au confirmat faptul că optimismul poate fi "învățat". A fi optimist este și poate să fie o opțiune pozitivă: imaginile pozitive, gândurile și aspirațiile divine, sublime favorizează trăiri pozitive, la fel cum imaginile negative, gândurile, orientările și mentalizările malefice induc trăiri negative. Depinde doar de noi ceea ce vom alege.

Vera Peiffer, psiholog, autoarea faimoasei lucrări "Strategies of Optimism" afirmă că, deși este aproape evident pentru oricine că optimismul este benefic pentru sănătate, fericire, putere de muncă, succes și încredere în sine, datorită inchiștării, egoismului și inerției, oamenii "se tem" adeseori să fie optimiști.

În multe cazuri, femeile au tendința să-și trezească și să-și dezvolte o "filosofie" pesimistă chiar și atunci când lucrurile le ies bine. Altele au oricum tendința de a fi impresionate considerabil mai mult de evenimente neplăcute. Rezultate de ultimă oră ale cercetătorilor în domeniul psihologiei arată că omul își poate transforma în bine "înfrățirea" mentală destul de repede, într-un interval de timp cuprins între 6 și 12 săptămâni.

Deși multe femei au un fel de "optimism pasiv", care le ajută să creadă într-un "happy end" pentru fiecare problemă, adevăratele femei optimiste sunt destul de rare. Acestea sunt, în general, ființe puternice și de acțiune, care privesc viața ca pe o întrecere ce trebuie câștigată. Deosebit de încrezătoare atât în ele însele, cât și în ceilalți, ele privesc cel mai adesea fără frică viitorul și totdeauna consideră că merită să facă toate eforturile care se impun pentru a-și atinge scopurile nobile. Principalul suport al ființelor optimiste îl reprezintă aspirațiile și mentalizările pozitive pe care mai mereu le au față de ele însele: au tot timpul foarte clare în minte succesele obținute anterior și toate punctele lor bune, și nu se concentrează asupra eșecurilor și greșelilor, învățând din acestea ceea ce este necesar.

Acest spontan mod mental le ajută să facă față cu ușurință problemelor.

să păstreze o deschidere entuziastă către ideile creatoare noi, să fie energice și extraordinar de eficiente.

Mai important este faptul că ele sunt dispuse să se lase influențate în bine de laudele meritate care vin de la ceilalți și pot recepționa cu luciditate și detașare criticile îndreptățite sau răutăcioase care li se aduc, deoarece buna părere pe care o au despre propria persoană se dovedește destul de robustă pentru a rezista la opiniile adverse ale altora.

A trăi alături de o femeie optimistă care este mereu plină de umor și voie bună este deosebit de plăcut din cel puțin două motive. O ființă optimistă (prin sfera sa subtilă de forță binefăcătoare și intens euforizantă) este pentru majoritatea ființelor umane "contagioasă", astfel încât putem "prelua" oricând, datorită empatiei, o parte din energia subtilă, benefică a optimiștilor pentru a traversa cu mai multă ușurință momentele dificile ale existenței noastre. Pe de altă parte, o femeie optimistă nu este suspicioasă, bârfitoare, răutăcioasă, sentențioasă sau geloasă.

Considerația față de ființa iubită și față de realizările acesteia este întregită la un optimist de atitudinea pozitivă față de schimbări (o casă nouă, nașterea unui copil, etc), care sunt percepute empatic, cu o mare bucurie ca niște minunate oportunități pentru propria sa realizare.

Cercetători ai Universității din Pennsylvania - S.U.A. au analizat cu atenție un grup de 120 de oameni care suferiseră un prim infarct. Opt ani mai târziu, 80 % dintre pesimiști decedaseră în urma unui al doilea infarct, față de numai 13 % dintre optimiști. Dr. Steven Greer, director al Royal Masden Hospital, este de părere că optimiștii care, angrenându-și cu tenacitate liberul arbitru, nu acceptă fatalitatea și continuă să-și păstreze un spirit benefic orientat, combativ, au șanse mult mai mari de ameliorare sau chiar de vindecare până și în lupta cu cancerul.

## **Modalități simple pentru a deveni optimiste**

**1. Să urmărim permanent să nu ne facem griji inutile și să ne găsim preocupări cât mai plăcute și deconectante.**

Pesimiștii irosesc o mare cantitate de energie emoțională concentrându-se aproape obsesiv doar asupra problemelor și procedând mai mereu astfel ei ignoră soluțiile. Femeile, în special, au o predilecție surprinzătoare (datorită receptivității lor specifice accentuate) către asumarea grijilor abstracte, sursă principală a depresiilor nervoase care se instalează încetul cu încetul.

**2. Să încetăm să ne autoînvinuim atunci când, în realitate, o analiză realizată cu luciditate și bun simț arată că nu suntem deloc vinovați.**

Cu toții putem avea, în anumite situații obiective, eșecuri în viață. Important este cum le interpretăm, căci, dacă o vom face în mod negativ sau prostesc aceasta va declanșa ulterior în noi efecte nocive care se pot

perpetua. Pesimiștii își asumă pripiți întreaga vină, optimiștii caută să "împartă" în mod lucid și just responsabilitatea.

### **3. Nu trebuie să minimalizăm niciodată succesele, oricât de mici ar fi acestea.**

Conștientizarea lucidă și obiectivă a propriilor calități și merite cât și câștigarea abilității de a le manifesta plenar sau de a le comunica eficient altora, ajută în mod hotărâtor la dobândirea și consolidarea unei autoevaluări pozitive, binefăcătoare, creatoare.

### **4. Nici când să nu spunem "niciodată", "imposibil".**

Tiparele profund negative de "gândire catastrofică" (mai ales în cazul unor acțiuni în mod clar și evident benefice sau ale unor angrenări care implică din partea noastră transformări creatoare) cum sunt "niciodată nu voi fi capabil să..", "întotdeauna voi eșua", "îmi este imposibil", "așa ceva nu se poate", "eu nu am niciodată noroc", "încă nu mă simt pregătită" (aceasta evident în situații banale, firești), sunt un atribut al pesimismului. Să le înlocuim deci, începând prin a le diminua: "este periculos, dar sunt pregătită", "sunt totuși șanse", "pe cei curajoși îi ajută norocul", "ce va fi voi vedea eu după aceea", "încercarea moarte nu are", "nu am nimic de pierdut dacă încerc acum" etc.

### **5. Să fim consecvente și niciodată să nu renunțăm înainte de a fi atins scopul propus.**

Principala deosebire dintre pesimiști și optimiști este atitudinea cu totul diferită în fața dezamăgirilor. Viața nu oferă aproape niciodată garanții, ci numai posibilități. Cel înțelept sau cel înzestrat cu intuiție și inteligență știe cum să folosească din plin la momentul potrivit posibilitățile care apar legic (ciclic), și care unele dintre ele se repetă numai o singură dată la 25.000 de ani. Uneori oamenii se împiedică de adevăr dar, fiindcă mulți dintre ei nu-și pot da seama de posibilitățile binefăcătoare nelimitate pe care acesta le oferă, se ridică și merg ca orbli mai departe. Nu este deloc întâmplător că mulți sunt chemați, dar puțini sunt cei aleși.

### **6. Să folosim autosugestia.**

Pentru a ieși dintr-un circuit mental pesimist, se dovedește totdeauna extrem de utilă cunoscuta metodă a autosugestiei care implică să mentalizăm intens și să evocăm adeseori anumite idei, aspirații, gânduri, imagini creatoare, perfect adecvate, sau să repetăm unele maxime sau comenzi mentale dătătoare de forță, fraze ce au un conținut benefic, pozitiv, de tipul: "Cu fiecare zi care trece, devin tot mai bună și din ce în ce mai puternică în toate privințele". Să urmărim să realizăm aceasta cu perseverență și rezultatele nu vor întârzia să apară.

### **7. Să întreținem și să amplificăm manifestările imaginative creatoare sănătoase și profund binefăcătoare.**

Nu este recomandabil să ajungem a visa permanent cu ochii deschiși, dar este util să știm că imaginația creatoare perfect controlată poate fi

"pusă" la treabă în mod pozitiv. Este foarte bine să concepem "scenarii" cât mai amănunțite și precise ce vor fi reluate de mai multe ori și proiectate (vizualizate) mental până la îndeplinire, pentru realizarea unui proiect sau pentru înfăptuirea unei anumite aspirații benefice. Chiar dacă aceasta nu va deveni imediat realitate, demersul în sine este un tonifiant psihic care ne permite să intrăm cu anticipație în rezonanță cu o anumită realitate sau energie chiar atunci când fizic încă nu am trăit-o.

A avea permanent o atitudine creativă, a lăsa la o parte vechile idei și a privi lumea mereu într-un mod nou, nu trebuie să fie considerată a fi o inițiativă înspăimântătoare, temerară sau chiar înfricoșătoare, așa cum nu suntem speriați atunci când întâlnim oameni noi sau călătorim în țări străine.

## PUTEREA ZĂMBETULUI

Vi s-a petrecut vreodată să mergeți pe stradă îngrijorate, analizându-vă problemele, planificându-vă activitățile de peste zi? Și când, la un moment dat, ridicați ochii, vedeți o femeie surâzătoare și, aproape instantaneu, îi întoarceți spontan zămbetul. Într-o fracțiune de secundă ați uitat necazurile, v-ați îndreptat spatele și mergând în continuare vă dați seama că toate problemele se vor rezolva. Un zămbet pur are o putere miraculoasă. Dacă zămbiți cuiva, îl puteți ajuta pe acel om să se împace cu el însuși. Când zămbiți plantelor, ele vă simt dragostea și cresc armonios.

Un zămbet adevărat este un semn de dragoste, o emisie spontană de energie cu un efect tonic, de însănătoșire. Este asemenea muzicii armonioase. O femeie care nu zămbește este ca o chitară la care nu se cântă: stă într-un colț, începe să se deformeze, se dezacordează și treptat se va distruge. Femeia care nu zămbește nu-și dezvoltă capacitatea de a primi și darui dragoste. Figura ei întunecată și abordarea prea serioasă a vieții este de multe ori asociată cu diferite afecțiuni, în timp ce viața ei sufletească se va stinge lent din lipsă de dragoste.

Împotriva, chitara menținută mereu nouă prin exersare, are coardele schimbate regulat și este acordată. O chitară iubită și îngrijită aduce viață și lumină cântărețului și de multe ori îi supraviețuiește. La fel, femeia care zămbește aduce bucurie în sufletul oamenilor și duce ea însăși o viață sănătoasă și fericită. De ea ne aducem aminte cu drag, mult timp chiar după ce nu mai este lângă noi.

O femeie superioară este stăpână pe sine, fără teamă, netulburată, veselă, amabilă și plină de bunăvoință în orice situație s-ar afla. O astfel de femeie va fi din ce în ce mai fericită și entuziasmată indiferent care ar fi dificultățile vieții. Înfățișarea sa, vocea, comportarea, umorul binefăcător și chiar observațiile sale este bine să îi ajute pe cei care o înconjoară.

Fiecare din cuvintele și gesturile unei femei trebuie să exprime fericire.

entuziasm, veselie afecțiune și recunoștință așa cum cântecul păsărilor și frumusețea florilor exprimă armonia și bucuria de a exista. Soarele, stelele, munții, apele și florile participă cel mai adesea nebănuit la armonia vieții noastre. Cum am putea trăi în mijlocul lor fără a fi pline de dragoste, vesele și fericite? Atitudinea noastră ar trebui să fie cea a unui copil plin de candoare care primește un dar divin. Dacă nu integrăm tot ceea ce ne înconjoară în această manieră transfiguratoare, înseamnă că suntem departe de condiția unei sănătăți perfecte. Brâncuși spunea că, atunci când încetăm să avem această stare de copil, am murit de mult.

Trebuie să admiri sincer și să iubești cu forță toate ființele care merită iubirea ta, toate lucrurile, firul de iarbă, picătura de apă, grăuntele de nisip, tot misterul vieții. Dacă nu ești întotdeauna optimistă, plină de veselie, în nu contează ce circumstanțe, te vei asemana cu un orb care nu poate vedea niciodată bucuria și minunile acestei lumi. Dacă vei avea mereu ceva de reproșat, este mai bine să rămâi singură în camera ta și să urmărești să-ți sublimezi resentimentele, înainte să apari printre oameni. Întâlnim foarte rar femei agreabile, vesele și binevoitoare, căci majoritatea ființelor umane sunt bolnave. Adevseori ele nu știu cum se poate atinge starea de armonie, de aceea nu trebuie să le judecăm greșit.

Având permanent conștiința organizării echilibrate a acestui Univers, vom deveni destul de repede ființe pline de bucurie și recunoștință și nu vom pierde nici o ocazie de a manifesta în noi și în jurul nostru aceasta. Trebuie să dăruim cât mai adesea plăcere, fericire, veselie și încântare. Să zâmbim, să spunem cu o voce cât mai agreabilă, în cuvinte simple "mulțumesc", cât de des este necesar. Nu pierdem nimic procedând astfel pentru că vom fi fericite și îi vom face fericiți și pe cei din jurul nostru.

Vom deveni astfel copii puri ai acestui infinit univers care prin noi, femeile, animă, iubește și renaște. Dacă vom înțelege și vom gândi mereu astfel, totul va veni spre noi din abundență. Dacă vom crede, închistate, că ne vom pierde bunurile materiale ajutându-ne pe ceilalți, vom trăi o stare de tensiune, de boală și nefericire. Orbirea mentală și spirituală este mult mai periculoasă decât orbirea fizică. Dacă ne este mai mereu teamă să nu fim depozitate de bunurile noastre efemere, suntem de fapt victimele uitării, căci am pierdut din vedere originea reală a vieții noastre. Darul este un act de libertate și sacrificiu, o expresie a recunoștinței infinite și a înțelegerii eliberate de toate prejudecățile.

Multe femei, chiar dacă recunosc diferențele dintre oamenii veseli și cei posaci, deși asociază fericirea cu sănătatea și tristețea cu boala, nu recunosc puterea zâmbetului și nu-i înțeleg virtutile. De fapt, ele nu zâmbesc propriei ființe! Zâbind prietenilor, celor iubiți, cum n-am învățat să ne zâmbim nouă înșine? În China antică, taoiștii învățau că un zâmbet interior permanent, un zâmbet către noi înșine asigură sănătatea, fericirea și longevitatea. A zâmbi propriei ființe este ca și cum vă învăluieți cu

dragoste și vă deveniți cea mai bună prietenă. A trăi zâmbind interior înseamnă a trăi în armonie cu voi înșivă, înseamnă că trăiți într-o deplină acceptare a corpului, minții, sufletului propriu, a ființei dvs.

Toate lucrurile și fenomenele din această lume sunt aspecte iluzorii, căci nu există nimic în afara Principiului Unic care este DUMNEZEU. Este imposibil să fii o persoană care să fie pe deplin convinsă de aceste aspecte fără să devii tu însuși puternică și foarte fericită. Urmărește să fii din ce în ce mai fericită, radiind mereu lumină spirituală și fericire, bucurie, candoare și spontaneitate lumii întregi. Să nu te îndoiești niciodată de posibilitățile tale infinite și să poți transforma chiar și nefericirea, atât a ta, cât și a celorlalți, în fericire și armonie.

## ATITUDINEA LĂUNTRICĂ CREATOARE

Pentru a progresa pe calea iubirii și pentru a se desăvârși, femeia trebuie să adopte o atitudine lăuntrică creatoare, cu alte cuvinte o atitudine mentală pozitivă, care să exprime o stare dinamică a vieții și care să-și găsească sursa în existența unui ideal și a unui țel în viață. O astfel de atitudine poate fi numită și apreciată cel mai bine ca "optimismul cosmic". Această atitudine constă în recunoașterea și identificarea cu energia primară, care a creat totul. Atitudinea creatoare ne favorizează contactul cu sursa propriei noastre ființe, înzestrându-ne totodată cu o nelimitată capacitate evolutivă.

Această atitudine trebuie să ne marcheze conduita în fiecare moment și să constituie piatra unghiulară după care să ne călăuzim acțiunile în viața de zi cu zi. Ea reprezintă sentimentul de încredere, recunoașterea Divinului în fiecare dintre noi, convingerea că suntem proiecții ale unor principii superioare la care putem ajunge prin cunoaștere. Atitudinea creatoare este ea însăși o parte a procesului de evoluție pe care îl urmăm.

Limitările lumești, fizice, pot fi lesne depășite abordând o astfel de atitudine creatoare și aplicând-o în mod inteligent. Pe această linie s-au obținut succese notabile; de pildă, în sfera comerțului. Cei angrenați în această sferă de activitate se mobilizează în așa fel, încât să-și imagineze că sunt plini de energie benefică, atrăgătoare, ceea ce creează o barieră de netrecut pentru îndoiele sau stări negative.

Multe bariere trebuiesc depășite și în ceea ce privește sexualitatea. Și tot atitudinea stenică, creatoare, este aceea care săvârșește adevărate minuni, înlăturând multe dubii și incertitudini și acționând, în același timp, ca o mare forță a feminității. Frigiditatea și frustrarea sexuală constituie efectele directe ale lipsei de sinceritate și deschidere afectivă, ducând în cele din urmă la un sentiment de goliciune sufletească. Viața nu are nici un scop pentru ființele care manifestă constant astfel de sentimente.

Nutrind însă permanent idealuri spirituale înalte ne vom cultiva o atitudine stenică, creatoare. O astfel de stare a minții va fi acompaniată de

voioșie și bună-dispoziție; aceste sentimente ne vor deschide tot timpul porțile spre posibilități minunate de manifestare. Și atunci când o astfel de stare apare, în fața noastră se va dezvălui o varietate nebanuită de sentimente și trăiri.

## TRĂIȚI BUCURIA

Cu siguranță fiecare dintre noi a putut observa rolul foarte important pe care îl joacă bucuria în viața noastră, influența sa răsfrângându-se atât asupra corpului fizic, cât și asupra emoțiilor și a gândirii. Remarcăm cu ușurință efectele sale benefice, căci prezența sa pare să atragă aproape întotdeauna nenumărate alte calități. Astfel, putem observa că acele ființe mai mereu bucuroase sunt magnetice, fericite, împlinite, creative, sănătoase, oneste și chiar mai mult decât atât, succesul pare să le încurajeze permanent. La polul diametral opus, absența bucuriei caracterizează în general acele persoane lipsite de dinamism, arogante, necooperante, încăpățănate, închise mental și care în general constituie o povară pentru cei din jurul lor.

Toate femeile își doresc o viață fericită, dar foarte puține dintre noi reușim cu adevărat să fim fericite, căci foarte puține dintre noi știm cu adevărat cum să ne bucurăm. Suntem atât de preocupate să ne menținem echilibrul în vârtejul halucinant al vieții sociale moderne, încât uităm aproape mereu să ne bucurăm de ceea ce suntem, de ceea ce ne înconjoară, de ceea ce reprezintă ființele dragi pentru noi. Sau, pur și simplu, suntem atât de preocupate să ne menținem în atitudinea rigidă a individului care luptă continuu pentru a supraviețui sau pentru a acumula, încât nu numai că nu ne mai permitem clipe de destindere și fericire, dar pur și simplu nu mai știm cum să ne bucurăm. Aceasta ar putea să constituie un adevărat triumf al omului din noi, care, reușind să se smulgă de sub influența programelor mecaniciste ale societății, ar putea să privească din nou lumea cu puritatea și candoarea unor ochi de copil.

Bucuria atrage întotdeauna către sine forță și armonie. Oamenii cooperează în mod voluntar cu o persoană care emană bucurie. Forța armoniei îi va conferi acesteia nu numai un corp sănătos, dar îi va armoniza totodată și emoțiile, gândurile, aceasta reflectându-se chiar și în planuri și acțiuni echilibrate, benefice, armonioase. Viața noastră pare atunci să se armonizeze în mod natural cu ritmul interior al sufletului nostru, și totodată cu cel al întregii umanități.

Bucuria trezește în noi un sentiment înălțător, al cărui ecou este abilitatea de a recunoaște armonia în sunet și culori. Atunci când acest simț este trezit, pătrundem fericite în simfonia vieții și trăim o viață încântătoare. Bucuria conferă vitalitate nu numai corpului, ci de asemenea gândurilor, emoțiilor, acțiunilor. Vom fi atunci nu numai pline de vitalitate, ci vom deveni chiar o sursă de energie tonică pentru cei din jurul nostru. Ființa



noastră pare să emane o energie care hrănește, vindecă și înalță ființele care ne înconjoară. Chiar și copacii, florile și animalele resimt cu bucurie această vitalitate magică a fericirii.

Bucuria este o stare existențială în care conștiința noastră se expansionează nelimitat într-o permanentă comunicare creatoare. În această stare de conștiință expansionată nu mai există sentimentul unei separări sau singurătăți. O persoană lipsită de bucurie trăiește departe de propria sa inimă, care constituie punctul central, unitatea fundamentală ultimă în care totul este regăsit. Depărtându-ne din ignoranță de acest intim cămin al sufletului nostru, rătăcim în văile singurătății și separatismului. Fluctuațiile mentale și psihice sunt semnul unei persoane nefericite. Ea își va schimba permanent direcția de orientare, indoindu-se totodată că noua direcție ar fi cea în care dorește cu adevărat să se îndrepte. Ea se va menține în general într-o permanentă fluctuație între ceea ce face și idealurile sale. La polul diametral opus, în cazul unei persoane pline de bucurie, orice direcție a vieții sale o va conduce către frumusețe, bunătate, dreptate, pentru că bucuria și libertatea exprimă însăși unitatea creatoare a ființei sale, pe care acea ființă o proiectează pretutindeni în exterior.

Cu toate am trăit momente de bucurie în viață, dar în general acestea sunt apoi uitate sau îngropate de durere sau suferință. Datoria noastră este de a învăța să le creăm, să le readucem la suprafață și să le permitem să-și reverse liber întreaga lumină și strălucire în viețile noastre, în mod continuu și nu doar pasager.

Atunci când trăiți clipe fericite, urmăriți pe o durată cât mai lungă de timp să nu vă mai lăsați acaparați de gânduri și griji contrarii. Căutați să mențineți cât mai mult posibil acea stare încântătoare, să o evocați și astfel să o re trăiți, să-i permiteți să se manifeste în continuare în interior, chiar și atunci când exterior vă veți orienta către alte preocupări, aparent banale. Bucuria noastră ne va atrage simpatia și iubirea altor oameni, pentru că ea constituie cu adevărat o hrană pentru sufletele tuturor. Dacă veți transmite oamenilor o învățătură cu bucurie, ei vor recepta acea învățătură, și-o vor reaminti și vor încerca să trăiască conform acelei învățături. Dacă veți urmări în schimb să vă impuneți propria voință cu încrâncenare, iritare sau mânie, oamenii vi se vor opune și odată eliberați de acea presiune ei se pot schimba foarte ușor în dușmani.

Bucuria ca stare existențială vă va atrage inspirația, abundența, armonia și vitalitatea, și acestea se vor manifesta la toate nivelele ființei. De aceea, atunci când trăiți plenar bucuria, lăsați-vă purtate de undele sale o perioadă cât mai îndelungată de timp. Un minut de bucurie foarte intensă vă poate aduce atât de multă lumină, încât vă poate transforma magic într-o persoană neobișnuit de frumoasă, atractivă și plină de succes, timp de mai multe zile sau săptămâni.

Învățați de aceea să priviți lumea cu ochii unui copil. Trăiți bucuria

copilului care descoperă lumea, minunându-se neconținut în fața frumuseții sale copleșitoare, trăind-o totodată într-un continuu firesc.

## ÎNCREDEREA ÎN SINE ȘI FARMECUL PERSONAL

Orice femeie s-a găsit măcar o dată în situația de a fi conștientă, într-un fel sau altul, de propria putere de seducție. Și multe au fost uimite să constate că nu contează numai frumusețea fizică, înălțimea, greutatea sau culoarea ochilor. Farmecul unei femei nu constă numai în aspectul fizic atrăgător, căci bărbații sunt mult mai atrași de însușirile interioare, de acel farmec inefabil, acea vrajă ametoitoare specific feminină. O femeie atrăgătoare are o anumită strălucire interioară, exprimă feminitate, dinamism, radiază frumusețe, este conștientă de calitățile ei și le folosește. Bărbații sunt fascinați în general de acel farmec pe care îl răspândește în jurul ei o femeie superioară, calmă, frumoasă, senzuală. Iată ce scria Richard B. Sheridan referitor la calitățile deosebite pe care le remarcase la o femeie: "Nu vrei să vii în grădină? Aș vrea să te privească trandafirii mei."

Încrederea în forțele proprii este o calitate esențială feminină, căci în lipsa ei acea persoană pare comună. Femeia care are încredere în farmecul ei poate chiar să nu aibă un fizic extraordinar, fiind de ajuns armonia interioară care se reflectă pe chipul și trupul ei. Această femeie are un fel propriu de a fi, care luminează și încântă bărbatul prin căldura sufletească pe care o emană.

Există multe prejudecăți despre calitățile absolut necesare unei femei, cum ar fi: tinerețea, frumusețea, aspectul de manechin. Aceste "mituri" nu sunt valabile întotdeauna. O femeie de 50 de ani poate avea un farmec deosebit și o maturitate pe care nu le are o tânără de 20 de ani. Chiar și o femeie mai plinuță poate fi foarte atrăgătoare prin dinamismul și bucuria de a trăi pe care le emană. Iar un chip obișnuit poate fi transformat foarte mult prin iubire, căldură sufletească și tandrețe. Fiecare femeie poate să-și descopere propriul ei fel de a fi, acel "nu-știu-ce și nu-știu-cum" de care un bărbat poate fi complet fascinat.

Gândurile unei femei, ceea ce simte față de propria persoană și față de bărbați, sunt esențiale pentru imaginea sa, atât fizică, cât și subtilă. Convingerea că este atrăgătoare, frumoasă, senzuală, confirmată de contactele cu cei din jurul ei, este foarte importantă pentru o femeie. Claire Rayner scria în *New Woman*: "Faptul de a fi conștientă de propria senzualitate se află într-o strânsă legătură cu respectul de sine, deoarece o asemenea persoană trăiește conștient plăcerea sexuală. Să știi că ești femeie, să te bucuri de aceasta, să îi lași și pe alții să împartă cu tine această cunoaștere, această bucurie nu are nimic de a face cu însușirile sexuale evidente. O femeie care simte că are farmec, îl va avea și în realitate".

Imaginea despre sine este extrem de importantă. Ea transformă o femeie obișnuită într-una seducătoare.

Femeile atrăgătoare sunt mult mai mulțumite de felul cum arată, decât cele obișnuite. În general, femeile nu sunt încântate de propriul corp sau sunt obsedate că s-au îngrășat. Sondaje repetate au arătat că majoritatea femeilor se simt prea grase, chiar dacă aprecierea lor nu corespunde realității. Bărbații percep farmecul unei femei atunci când ea însăși este mulțumită de propriul trup. O femeie care se acceptă are șanse mult mai mari de a fi considerată atrăgătoare decât cea căreia nu-i place să se privească în oglindă. Încrederea unei femei în propria senzualitate este foarte incitantă pentru orice bărbat. Dacă o femeie umblă cu capul în jos, cu umerii căzuți, nu poate atrage privirile. Un mers vioi, plin de siguranță, cu spatele drept, îi face simțită prezența. Bărbații recepționează aceste vibrații de încredere, iar încrederea în propriul trup este extrem de seducătoare.

## **RAFINAMENTUL - Are un început dar nu are niciodată sfârșit**

În general, rafinamentul semnifică ceva care trebuie perfecționat și adus la o stare inefabilă de comportament grațios, controlat, inteligent, amabil, civilizat, fermecător, misterios.

De foarte multe ori femeia a trebuit să se distingă prin gradul său de rafinament. Întotdeauna o stare interioară armonioasă conduce spontan către amabilitate, farmec, ghidând astfel activitățile desfășurate. O asemenea atitudine, menținută și amplificată pe o perioadă nelimitată de timp, conferă o rafinare și armonizare a nivelelor lăuntrice ale ființei dvs.

Se poate spune că rafinamentul unei ființe reprezintă o anumită fațetă ce ține simțul ei interior, de bunul simț.

Mult mai amplu este acest aspect în cazul unei ființe feminine, datorită multiplelor nuanțe și moduri în care ea se poate manifesta armonios și rafinat. O privire deschisă și fermecătoare, un mers grațios, o atitudine plină de atenție față de ceilalți, gesturi calde, delicate, o ținută îngrijită, iată un mic tablou pentru a încadra o nuanță de rafinament.

Natura feminină, apropiată atât de mult de natura - mamă, natura universului înconjurător (cea plină de nuanțe și aspecte), este, prin nașterea ei în corp uman, o armonie a mișcării și formei, armonie reflectată pe foarte multe planuri: aspect fizic (mers, privire, ținută, gesturi delicate, voce), aspect psihic (sensibilitate, gingășie, imaginație bogată, afectivitate, dăruire), etc.

Printre calitățile femeii, găsim acea calitate firească a ei de a se putea aprecia, de a se putea "pune în valoare". Într-un mod firesc, femeia descoperă ceea ce poate utiliza pentru a-și îmbogăți ființa.

De exemplu, limbajul: dintotdeauna, femeia poate fascina prin modul

de a vorbi. Timbrul plăcut, cald, amabil, de un ritm normal, fără repeziciune, specific naturii feminine, atrage în mod spontan o stare de deschidere, de căldură, de intimitate sufletească cu ființele cu care vorbim. Mai mult decât atât, folosirea unui limbaj civilizat, corect, fără vulgarități (care de altfel, nu au nimic în comun cu natura feminină), dezvoltă în ființă o stare de încredere mult mărită și chiar ne poate ajuta să putem pătrunde în intimitatea ființei cu care discutăm și astfel să o putem cunoaște mult mai bine.

Femeia exprimă mult mai nuanțat frumusețea specifică naturii umane, aceasta aducând-o la un nivel superior de manifestare, la apropierea de perfecțiune pe cât mai multe niveluri. În mod inteligent, femeia superioară își cultivă manierele, pentru că știe că ceea ce o îndepărtează de aspectul brut al vieții, o apropie de sublimul cer divin.

Statisticile realizate până în prezent au dezvăluit cât de importantă și de neînlocuit este participarea femeii la îmbogățirea vieții. Ea este cea care dă viață și pasiune evenimentelor, ea aduce culoare și sunet în conștiința umanității. Mai mult decât atât, pentru bărbat femeia rămâne acea învăliure fascinantă, acea căldură și formă, acel gingaș și dragăstos suflet indispensabil susținerii armonioase a lui în această lume. Cunoscând toate acestea, femeia are puterea de a alege și de a se manifesta. Pătrunzând mai mult în sufletul său, ea descoperă o mulțime de posibilități și calități, menite de a o aduce pe o treaptă superioară. Înțelegând mai bine raționamentele înalte ale existenței sale, ea ne poate oferi frumusețea și bogăția sufletului în drum spre perfecțiune.

Nici unei femei nu i-a fost dificil să cucerească un bărbat atunci când a dorit aceasta. Un zâmbet sau o privire aleasă cu grijă au fost suficiente, de multe ori. Nici unei mame nu i-a fost greu să-și iubească copilul. Nici unei tinere adolescente nu i-a fost greu să-și dezvolte cunoștințele, atunci când a dorit ca enturajul său să fie mai cult. Puterea femeii a constat în aspirația sa continuă de a-și exprima înzestrările, de a rafina trupul, mintea și sufletul, iar căutarea ei este în continuă expansiune, dorind să cuprindă în ea tot ceea ce natura sau ambianța îi pune în cale.

Pentru o femeie este foarte important să recunoască în acțiunile ei, sau în anumite reacții, posibilitatea de a transforma aceste fenomene într-o stare mult mai rafinată, îmbogățită, nuanțată, utilă atât pentru ea cât și pentru ceilalți. Să dăm un exemplu: o femeie s-a îndrăgostit. Acest lucru o poate ajuta în primul rând pe ea, fiind atentă și înțelegându-și foarte bine reacțiile. Rezonanța cu aspectul iubirii produce în ea o stare de entuziasm, de căutare în ea însăși a ceea ce ea poate oferi acum. Mai mult decât atât, are o preocupare continuă de fi pur și simplu frumoasă și chiar, ceea ce este important, se descoperă mereu frumoasă. Dacă până acum nu prea avea importanță ce anume îmbrăca sau cum își aranja părul, acum tot ce ține de ea, inclusiv privirea, mersul, limbajul, ținuta îngrijită, proaspătă, are

importantă majoră. Poate să apară chiar dorința de a cunoaște mai profund subtilități și secrete specific feminine (machiaj sau mângâiere, sărut).

De aceea este important ca odată descoperită o anumită calitate, să o putem manifesta din ce în ce mai mult și mai bine în continuare. Astfel, respectiva calitate poate fi recunoscută de mult mai multe ființe, iar ambianța din jurul nostru se va eleva și mai mult. Dacă o femeie are o grijă nativă de a se îmbrăca îngrijit, frumos, ideal este ca ea să cunoască mai multe elemente în acest domeniu, despre armonia și efectele culorilor, a liniilor, a caracterului ei în raport cu vestimentația, și să exprime cât mai mult în exterior această armonie. Dacă o altă ființă feminină are calitatea de a-și exprima o deosebită grijă și atenție față de anumite persoane, ea poate să-și descopere sufletul iubitor capabil de a aduce liniștea și pacea în multe inimi din anturajul său, cultivând mereu buna intenție și dragostea și chiar să-și recunoască vocația de a împărtăși celorlalți ce este iubirea de oameni. O femeie plină de vitalitate și senzualitate, fascinantă, care recunoaște în ea o apropiere reală de arhetipul feminin al dragostei, poate să își cultive și să nuanțeze din ce în ce mai mult aceste calități, păstrându-se mereu într-o stare de fascinație și vitalitate debordantă, plină de dăruire și iubire învăluitoare, care prin prezență, trezește bucuria și pasiunea de a trăi, dragostea de viață. O femeie cu aspirații înalte, spirituale, poate să găsească întotdeauna modul cel mai armonios și potrivit de a ghida sufletele deschise, spre lumea sublimă a spiritualității.

Atunci când i se oferă într-un mod cald, deschis, înțelegător, o anumită realitate și frumusețe a vieții, ființa umană este cel mai mult capabilă să înțeleagă aceasta. Și mai mult decât atât, ea are nevoie să vadă frumusețea și să contemple nivelul superior al sufletului uman.

---

## Capitolul 13

# ACTUL AMOROS PLENAR - O METODĂ NATURALĂ, RAPIDĂ ȘI ... INGENIOASĂ DE ÎNFRUMUSEȚARE A FEMEII

---

Fără îndoială că, în ciuda tuturor dificultăților care au apărut în ultimele decenii, intrarea în secolul XX a însemnat o mare ușurare pentru femei. Pentru prima oară după sute de ani, mai ales în Occident, este recunoscut dreptul femeii de a fi fericită, de a avea o viață erotică plină, armonioasă, satisfăcătoare. Din punctul de vedere al integrării problemei sexualității ne aflăm la un punct de răscruce; acum coexistă, e drept nu foarte armonios, cele mai diverse păreri referitoare la sexualitate în general, și la sexualitatea femeii în special. Unii consideră actul sexual ca o simplă necesitate pentru a perpetua specia, alții consideră plăcerea ca supremul scop nu numai al actului amoros, ci și al vieții în general. În unele comunități și grupuri restrânse apare obsesiv ideea păcatului care inhibă orice manifestare spontană. Există și oameni, femei sau bărbați, care nu au timp să se preocupe de această problemă și de aceea nu fac decât să se descarce de energia sexuală care îi tensionează, să facă, eventual, mai mult sport și cam atât despre acest subiect. Ar fi fost de așteptat ca în lumea medicală lucrurile să fie mai clare, dar nu este deloc așa. Curente de opinie care mai de care mai contradictorii se lovesc în paginile feluritelor publicații, unele de specialitate, în cărțile de sexologie și psihologie. Unii consideră că actul amoros prelungit este benefic pentru activitatea metabolică, stimulând-o și armonizând-o, alții consideră că un act amoros mai lung este periculos pentru sănătatea organelor genitale și favorizează apariția cistitei. Se fac diverse corelații între activitatea cardiacă, vârstă și viața amoroasă din care reiese utilitatea activității sexuale până la vârste prelungite pentru evitarea îmbătrânirii, uzurii fizice. Concluziile, indiferent dacă sunt pozitive sau negative, sunt bazate pe statistici destul de greu de verificat datorită delicateții subiectului și a inhibițiilor existente.

Psihanaliza a fost un uriaș pas înainte pentru mediile științifice oficiale. Prin intermediul practicienilor acestei ramuri a psihologiei, mediul medical

a putut lua contact cu realitățile din acest plan (erotic) trăite de majoritatea oamenilor și mai ales de femei. Părintele psihanalizei, Sigmund Freud, considera (și în bună măsură practica i-a dat dreptate) că multe din afecțiunile nu numai psihice, ci și fizice, au la bază existența unor tulburări, unor disfuncții în domeniul sexualității. Printre pacientele sale se numărau multe femei care ajunseseră la simptome nevrotice grave datorită unei vieți sexuale nesatisfăcătoare sau inexistente. El a putut stabili cu certitudine o relație de echivalență între o sexualitate sănătoasă și armonioasă și echilibrul la nivel fizic și psihic al femeii.

Descoperirea rolului activității hormonale a lămurit într-o măsură mai mare misterul frumuseții femeilor care au o viață sexuală armonioasă și plenară. O viață sexuală intensă (a nu se înțelege desfrânată sau epuizantă) stimulează gonadele (glandele sexuale) care eliberează anumiți hormoni care, la rândul lor, influențează puternic activitatea metabolică, determinând o modelare corespunzătoare a corpului, o stare de vitalitate mult mărită. Estrogenii (hormoni produși de ovare) determină între altele apariția caracterelor secundare feminine cum ar fi: creșterea sânilor, dispariția pilozităților, vocea subțire, talia îngustă, lățimea și curbura bazinului tipic feminine. Estrogenii sunt implicați și în procesele de întreținere și refacere ale pielii. Aceasta explică, cel puțin într-o anumită măsură, de ce în perioadele în care satisfacția erotică este intensă, la femei apare o mărire și o înfrumusețare considerabilă a sânilor, a taliei și șoldurilor, de ce pielea capătă o strălucire aparte, de ce caracterele feminine pe ansamblu sunt mai evidente.

Ceea ce face, totuși, corpul femeii armonios, strălucitor nu este doar simpla satisfacere a unor instincte biologice și nici stimularea unor glande endocrine. Fenomenul care stă la baza acestor rezultate extraordinare este mai complex și de la caz la caz poartă numele de satisfacție, împlinire, fericire. Nu este, așadar, vorba la această metodă doar de menținerea unor raporturi sexuale constante și prelungite și incununate eventual de orgasm, ci de mult mai mult. Femeia este prin natura sa foarte sensibilă, complexă, adesea fără ca măcar să conștientizeze acest lucru. Pentru a contura condițiile în care o femeie este cu adevărat împlinită, fericită, profund satisfăcută va trebui să definim câteva procese umane complexe: transmutarea, sublimarea, transfigurarea și autotransfigurarea.

Explicarea primelor două procese, transmutarea și sublimarea, va răspunde la întrebarea "Ce facem cu energia sexuală?". Unele dintre cititoarele acestei cărți se vor gândi la acele femei cu un apetit sexual intens, care pierd nopțile, schimbă frecvent "partenerii", ajungând să devină foarte vâlguite, consumate la vârste premature. Unele dintre aceste femei au nenumărate orgasme. Și, atunci, cum se explică starea lor jalnică? Alții se vor raporta la un fenomen foarte frecvent întâlnit la femeile care, după ce încep o viață sexuală regulată oferită de cadrul conjugal, încep să prindă

proporții, să se rotunjească, fiind departe de armonia dorită. Secretul este acela al continenței sexuale. Cuvântul continență, din punct de vedere medical, desemnează capacitatea de a reține urina sau secrețiile glandelor genitale fără a le expulza. Când ne referim la reținerea urinei, vorbim de continența urinară, atunci când ne referim la reținerea fluidelor sexuale, vorbim de continența sexuală. Este relativ puțin cunoscut faptul că orgasmul cu descărcare nu este specific doar bărbatului, el apărând și la femeie. După descărcarea fluidelor sexuale, femeia resimte o stare de oboseală, o pierdere destul de bruscă a dorinței de a face dragoste, devine somnolentă, obosită. După mai multe descărcări într-o perioadă mai scurtă de timp apare o oboseală generalizată, o "ofilire", o pierdere a vigoriei și prosperității. Uneori descărcarea poate apărea și în somn, așa numitele "vise umede"<sup>1</sup> nefiind o raritate la femei. Este evident că, în cazul actului sexual cu descărcare efectele tonice de care vorbeam nu vor apărea. Pieptul își va pierde vigoarea, adesea va scădea în volum, va deveni moale, ofilit; la nivelul întregului corp vor apărea semne de uzură. Pierderea conturului taliei, depozitele abdominale, celulita, varicele, vergeturile, flascitatea feselor, hirsutismul (creșterea părului pe membre, în zona abdominală inferioară, pe piept și chiar în zona facială) sunt doar câteva simptome din lungul cortegiu care apare odată cu pierderea energiei sexuale prin descărcarea potențialului sexual. Continența sexuală este închiderea "robinetului" care împiedică pierderea energiei vitale la femei.

În cazul continenței amoroase se produce o amplificare exponențială a energiei, actul sexual fiind foarte intens și plener. Producerea unei energii vitale foarte mari în timpul actului amoros cu continență este greu explicabilă dar acesta este adevărul: Organismul se hrănește într-un mod foarte special în timp ce facem dragoste. Rămâne, însă, la latitudinea fiecăreia să aleagă dacă să păstreze sau nu prin continență această suis-generis "hrană energetică", dar studiile întreprinse au demonstrat cu prisosință efectele excepționale ale prezervării energiilor sexuale prin integrarea unei vieți amoroase cu continență sexuală. În cazul amorului cu continență efectul de armonizare la nivelul pieptului este spectaculos. La femeile cu sâni subdezvoltați, lipsiți de fermitate în una - două săptămâni apar creșteri cu peste 30 - 40%. Sâni capătă fermitate, contururile li se modelează ca prin minune. Nu este vorba doar de un efect de mărire sau de micșorare a sânilor, ci de un proces complex de amonizare, declanșat și reglat de subtilele mecanisme endocrine și psihice ale ființei umane. Acest procedeu, dacă poate fi numit așa, modelează întregul corp și elimină într-un timp scurt o seamă de deficiențe cum ar fi: hirsutismul, lipsa de contrast între bazin și talie, depozitele de grăsime de pe abdomen (pe fondul unui apetit alimentar exacerbat), lipsa de vitalitate generală cu toate

<sup>1</sup> Prin visele "umede" sunt desemnate visele erotice (rareori cu conținut neerotic sau prea puțin erotic) care produc orgasm cu descărcare în timpul somnului.



manifestările ei. Această modalitate de armonizare apelează la niște facultăți mai speciale, să le zicem alchimice, ale ființei umane.

Femeile care au putut face diferențierea între un orgasm cu descărcare și unul fără descărcare vor pune problema tensiunilor care apar și se acumulează atunci când nu se ajunge la descărcare. Femeile și bărbați care au făcut dragoste perioade mari de timp fără a se descărca acuză uneori acumularea de tensiuni, apariția chiar a unei nevoi instinctuale de a se descărca de un surplus de energie sexuală. Problema nu este imaginată, este resimțită de mulți oameni și își află rezolvarea prin angrenarea conștientă a două alte fenomene: TRANSMUTAREA și SUBLIMAREA energiei sexuale.

## TRANSMUTAREA

Este, din punct de vedere științific, procesul prin care un element chimic se poate transforma într-un altul. Până acum 20 de ani s-a crezut că acest proces poate avea loc doar în condiții speciale, în cadrul unor reacții nucleare, cu mari degajări de căldură. Fizicianul francez Louis Kevran, a pus în evidență un fapt incredibil: în ființele vii au loc procese de transmutare în mod spontan și la temperaturi foarte joase. Experimental s-a dovedit, de exemplu, că nucul poate secreta mai mult iod de cât poate lua din mediul înconjurător, că păsările pot elimina prin coaja ouălor mult mai mult calciu decât primesc prin alimentație și aceasta fără să piardă calciul din propriul organism. Visul alchimistilor de a transforma mercurul și sulful în aur era deja realizat în organisme vii de milioane de ani. Punerea în evidență a acestui proces de transmutare la ființele vii a pus întrebarea: Oare materia nu poate fi transmutată în energie? Privind atent acțiunea transformatoare a omului asupra mediului în care trăiește, se pune problema cum au putut ființe minuscule (raportate la dimensiunile Terrei) ca cele umane să schimbe (e drept nu întotdeauna foarte armonios) complet fața Pământului într-un interval de timp atât de scurt? Este necesară o energie formatoare uriașă pentru a realiza acest proces. Oare sursa acestei energii să fie doar alimentele metabolizate, ori există alte resurse energetice în ființa umană, încă necunoscute? Evident cea de a doua posibilitate este cea mai plauzibilă. Mai multe statistici au pus în evidență că mai toți oamenii de geniu din știință, artă, spiritualitate, cu o capacitate creatoare extraordinară, au fost foarte bine dotați din punct de vedere sexual. S-a pus atunci problema dacă nu cumva puterea lor creatoare nu își are sursa în transmutarea potențialului creator sexual. Studii mai mult sau mai puțin discrete în această privință au confirmat realitatea acestui proces extraordinar din ființa umană, care este și secretul geniului și al tinereții prelungite, și anume: transmutarea energiei sexuale.

## SUBLIMAREA

**Mai rămănea o singură problemă de explicat:** cum poate fi transformat potențialul erotic, fie el și sub formă de energie obținută prin transmutare, în energie afectivă, intuitivă, mentală spirituală?

Paradoxal, această problemă a fost intuită de cercetătorii în domeniul psihologiei cu mult înainte de a apărea conceptul de transmutare. Sigmund Freud a definit conceptul de sublimare a energiei sexuale (libidinale<sup>1</sup>). În viziunea sa, menirea energiei sexuale în ființa umană este de a fi transformată în energii mai înalte, destinate integrării în plan social, profesional, spiritual etc. Ideea sa a fost preluată de alți psihologi contemporani care au remarcat că această capacitate de sublimare este diferită de la om la om. S-a descoperit că ea este una din condițiile necesare pentru ca o ființă umană să poată avea aptitudini artistice, aptitudini creatoare, forță de concentrare mentală pe perioade lungi de timp. Incapacitatea de a sublima energia sexuală dă naștere la tensiuni psihice și mentale, duce la stări de disconfort, de confuzie mentală, năuceală, orientează ființa preponderent către latura instinctuală în detrimentul laturii spiritual-afective.

Sublimarea energiei sexuale poate fi făcută prin mai multe mijloace:

-prin dinamizarea intensă a afectivității- este un mijloc spontan nu numai de sublimare, ci și de transmutare pe care multe femei pline de iubire și puritate îl angrenează fără să-și dea seama. Această sublimare se manifestă prin prelungirea (fără apariția unor tensiuni) a actului amoros pe durate mari, prin atingerea unor orgasme prelungite (cu o durată de jumătate de oră și chiar și mai mult), prin absența oricăror frustrări sau inhibiții la apropierea ființei iubite. Aceste femei au și o miraculoasă capacitate de regenerare prin intermediul actului amoros. În cazul apariției acestei sublimări nu apare deloc dorința de descărcare. Ciclul menstrual este redus ca durată și cantitativ.

-prin acțiune focalizată - este un mijloc de sublimare specific ființelor de sex masculin și mai puțin femeilor. Este modul specific de sublimare al luptătorilor. Cel mai relevant exemplu în acest sens este cel al practicantilor de arte marțiale, care folosesc voința, perseverența și consecvența uriașă cu care sunt înzestrați și pe care o dobândesc pentru a-și controla perfect energia vitală și sexuală. Adesea ei fac jurăminte de castitate, îndreptându-și toate energiile pentru atingerea desăvârșirii pe calea spirituală pe care o urmează.

-prin tehnici și procedee specifice împrumutate din taoism, yoga, kung-fu, reiki - câteva asemenea tehnici sunt descrise în capitolul referitor la posturile corporale.

-prin practică spirituală plină de fervoare - este un mijloc foarte special

1 "Energie libidinală" este denumirea dată energiei erotice de către părintele psihanalizei, Sigmund Freud.

de sublimare, realizat în primul rând prin practici devoționale, mai ales prin rugăciune și meditație. Apariția acestei sublimări în timpul rugăciunii intense, a meditației, a postului este taina care explică acea capacitate a ființelor dăruite căii ascetice de a renunța la toate "pasiunile lumești". Ființele care realizează acest tip de sublimare au capacitatea de a-și menține, în condiții dificile pentru ființa obișnuită, netulburate calmul și echilibrul sufletesc.

Există și alte căi de sublimare, însă în cadrul acestei lucrări ne vom mărgini să menționăm faptul că cele mai facile modalități pentru femei sunt cele care angrenează (spontan, bineînțeles) iubirea și dăruirea intensă și cele care utilizează tehnici energetice specifice.

Efectele sublimării și transmutării asupra aspectului fizic al femeii sunt asemănătoare cu cele ale unui permanent regim de reținere (aplicat cu succes). Armonia fizică, energetică, psihică se reflectă din plin asupra întregului corp. Mai mult, apare o putere de mentalizare extraordinară, care poate face minuni asupra corpului (vezi metoda de infrumusețare prin intermediul acțiunii mentale focalizate). Rafinarea extraordinară a trăirilor transformă profund femeia îi conferă intuiție, bun-simț, ajutând-o să-și aleagă singură alimentația, stilul de viață. Cea mai bună explicare a efectelor care apar prin angrenarea relațiilor amoroase cu continență, cu transmutare și sublimare se obține prin practică. Așa încât nu rămâne altceva de făcut decât să iubim, să ne dăruim iubirii, să o învățăm; să aplicăm tehnicile simple și naturale de sublimare a energiei erotice, deprinzând astfel din mers cea mai misterioasă și mai puternică metodă de infrumusețare a femeii.

## **TAINA ADORĂRII AMOROASE TRANSFIGURATOARE**

Adorarea semnifică însuși spiritul iubirii cât și o cale sigură de a trezi natura spirituală esențială a ființei. Templul Corpului este tocmai un astfel de loc al adorării, unde puteți comunica și simți cel mai bine adevărata voastră natură. Nu există templu mai sacru ca cel al corpului, cu toate energiile sale ascuse. Intrând în universul inefabil al iubirii, adorarea ființei iubite prin intermediul erosului transfigurator reprezintă drumul cel mai direct de experimentare a extazului divin.

Una din satisfacțiile deosebite, care urmează învățării și aplicării unor tehnici sexuale speciale, este că relațiile între cei doi iubiți devin tot mai bune, mai armonioase. La fel ca o vacanță formidabilă după o muncă grea, o plimbare plăcută prin pădure într-o zi însoțită de primăvară sau bucuria de a urca pe un vârf de munte, relațiile sexuale reușite nu sunt doar o satisfacție, ci pot să improspăteze corpul, mintea și sufletul. Ne luminează

viața și ne întăresc legăturile noastre organice cu principiul fundamental al vieții. O viață sexuală reușită nu este doar simptomul unei legături pasionate, ci și un factor important în realizarea ei.

Relațiile sexuale reușite și armonioase le amintesc atât bărbaților, cât și femeilor, de dragostea duioasă și intensă care i-a atras unul spre celălalt la început. Alchimia sexului reușit generează în creier și în corp substanțe care le permit îndrăgostiților să se bucure unul de celălalt. Mărește atracția reciprocă, stimulează energia și chiar asigură o stare de sănătate mai bună. Ne oferă scânteia vitalității tinerești și un simț mai dezvoltat al frumosului, încântarea și admirația față de cel iubit și față de lumea din jur. Amorul este darul special al lui Dumnezeu pentru cei care se străduiesc să facă din dragoste o prioritate din viața lor. Trăsătura majoră care face ca o căsătorie să fie mai mult decât o prietenie afectuoasă este amorul. Actul sexual dezvoltă direct laturile noastre masculine și feminine mai mult decât orice altă activitate pe care o poate împărtăși un cuplu. Actul sexual are puterea formidabilă de a ne apropia sau a ne îndepărta.

Pentru a avea relații sexuale reușite și profund satisfăcătoare nu este destul ca bărbații și femeile să-și urmeze instinctele străvechi, rodul unor împregnări subconștiente adeseori perverse. Pe măsură ce vremurile s-au schimbat, calitatea actului amoros a devenit mult mai importantă. Profunzimea acestuia deschide minunate perspective pentru acele ființe care, pline de curaj și încredere, îndepărtează vâlul obscur și limitator impus sexualității prin dogme religioase și sociale retrograde, asigurându-le astfel calea împlinirii aspirației către fericire.

Ca regulă generală, femeia are nevoie să fie satisfăcută emoțional înainte de a-și dori un contact sexual. În schimb, bărbatul își realizează o mare parte din satisfacțiile emoționale în timpul contactului și chiar și după acesta.

Atunci când atât femeia cât și bărbatul vor înțelege misterul inefabil al iubirii în cuplu, percepând fiecare dintre ei aceste diferențe exprimate în sfera psiho-mentală, prin jocul permanent dinamic al contrariilor, întreaga perspectivă asupra sexului se poate schimba. În loc ca dorința de sex a bărbatului să i se pară ceva primitiv și instinctiv fără legătură cu dragostea, femeia va începe să o vadă ca pe o modalitate profundă a bărbatului de a ajunge mai repede la dragoste, pe fundalul menținerii unei permanente dorințe de a pătrunde universul afectiv și a împlini aspirația de comunicare și profunzime a femeii. Astfel cei doi se pot redescoperi, îmbrățișați mereu și mereu într-o continuă revărsare de tandrețe, iubire și înțelegere.

Căile spirituale orientale afirmă că atitudinile și practicile sexuale incorecte, mai ales datorită faptului că din ele lipsește iubirea, transfigurarea, continența sexuală, transmutarea conștient realizată și sublimarea armonioasă a energiilor rezultante, reprezintă cauzele

fundamentale ale problemelor nu doar psihologice, ci și fizice și mentale ale bărbatului (și femeii). Sexualitatea transfiguratoare cu continentă, pozitiv orientată oferă metoda cea mai rapidă, cea mai directă și cea mai armonioasă de rezolvare a acestor probleme.

“Bucuria iubirii sexuale, realizate cu continentă, poate fi manifestată în atâtea feluri atrăgătoare și minunate, încât ea face în scurt timp după aceea ca condiția umană să fie cu adevărat binecuvântată”, afirmă un text antic indian - SMARADAPIKA.

## A FI PLINĂ DE ÎNCĂNTARE ȘI PASIUNE

Pentru o mai bună aprofundare a modului în care angrenarea erotică plenară poate transforma în mod miraculos trupul unei femei vom vorbi în continuare despre culmea care încununează actul amoros: ORGASMUL. Cuvântul ORGASM provine din grecescul “ORGAO” care înseamnă “a fi plin de încântare și pasiune”.

În concepția orientală referitoare la eros și sexualitate ORGASMUL definește momentul beatific în care, grație efervescentei inefabile și interacțiunii corelate a potențialului sexual al celor doi membri de sex opus ai cuplului, adecvată unul celuilalt, se produce manifestarea în sfera psihică a unei suis generis polarizări a subtilelor energii bio-electro-magnetice angrenate polar opus în ioc și manifestate sub forma unei tensiuni extatice (ce se poate asemăna în mod semnificativ cu un TRĂZNET ce se declanșează în condițiile știute în natură), făcând să fie trăită de către unul, pe rând, sau de către amândoi simultan, o profundă și intensă fericire amoroasă cu ecouri sincrone în mai multe sfere ale universului lor lăuntric.

Satisfacerea erotică și orgasmul presupun fenomene fiziologice în care componentele sexuale substanțiale, atât ale femeii cât și ale bărbatului (în cazul acestuia sperma) intră într-o stare inefabilă de efervescentă și ALIMENTEAZĂ ca un “combustibil” trezirea și amplificarea stărilor resimțite, culminând cu starea maximă care este ORGASMUL. În acel moment însă, fenomenele care se declanșează conexe cu orgasmul fac să fie expulzată o cantitate uriașă de fluide și componente substanțiale care vor produce la scurt timp după aceea o senzație de diminuare, somnolență și chiar vlaguire, în cazul repetării acestui proces, conducând la scăderea lăuntrică a stării plenare care era resimțită la începutul trăirii amoroase. Pornind de la această realitate în care, la modul obișnuit, imediat după orgasm survine descărcarea substanțială a potențialului care alimentase starea, descărcare cunoscută sub numele de ejaculare la bărbat și pierdere fiziologică la femeie, înțelepții Orientului au constatat că ORGASMUL poate avea loc de foarte multe ori dacă această descărcare fiziologică, care nu este neapărat necesară decât în cazul intenției de a face copii, va fi controlată și suspendată, grație unei stăpâniri naturale, firești numai omului care este

inzestrat cu inteligență și conștiință.

În momentul în care această descărcare fiziologică, atât la bărbat cât și la femeie, este controlată și suspendată nedefinit, componentele sexuale vor fi transmutate în altceva și energia uriașă care rezultă va produce în universul lăuntric al fiecăruia o gamă vastă de fenomene și procese, grație sublimării care se va angrena ulterior (sau chiar în timpul trăirii amoroase plenare).

În cazul suspendării ejaculării, grație stăpânirii procesului de descărcare, va fi pusă la dispoziția ființei o potențialitate colosală care va permite atingerea unui număr nelimitat de orgasme fără a mai apărea starea de diminuare a dorinței, somnolență sau epuizare pe care o provoacă descărcarea fiziologică obișnuită în cazul ființei umane ignorante. Acest control va face cu puțință fenomene, procese și realizări uluitoare în comparație cu ceea ce rezultă de obicei.

De altfel, la femeie, acest mecanism de suspendare a pierderii fiziologice care însoțește orgasmul este adesea spontan, aceasta făcând ca foarte multe femei să-l angreneze firesc (chiar fără să știe) pentru a trăi un foarte mare număr de orgasme fără a avea după aceea deloc pierderea fiziologică care le-ar diminua plenitudinea amoroasă, făcându-le să se simtă epuizate.

## TIPURI DE ORGASM

Apartenența la principii polar opuse a bărbatului și a femeii se manifestă și la nivelul manifestării și conștientizării orgasmului. În general sunt mai greu de diferențiat tipurile de orgasm masculin, în timp ce la orgasmul feminin diferențierea și individualizarea este foarte clară. Orgasmul masculin este însoțit, de obicei, de o ejaculare explozivă, care îl face să fie mult mai scurt, mai puțin conștientizat în plan mental decât orgasmul feminin. De asemenea, femeia are din naștere o mai bună capacitate de conștientizare și un mai mare control asupra musculaturii zonei pelviene și din acest motiv pot fi distinse mult mai ușor diferitele senzații și fenomene care apar în această zonă. Femeile, fiind ființe preponderent afective, urmărind, în general, în primul rând obținerea stării de satisfacție la nivel sufletească, au o paletă de trăiri mult mai nuanțată. În plus, natura lor receptivă le ajută să experimenteze mai profund fiecare stimul în parte, inclusiv stimulii erotici.

**O clasificare generală a formelor de orgasm, valabilă atât pentru bărbați cât și pentru femei este făcută în:**

- orgasme superficiale și
- orgasme profunde

## Orgasmul superficial

Este mai mult un fenomen genital și reflex, manifestat prin anumite contracții ritmice ale mușchilor perineului. Acest tip de orgasm apare adesea ca o descărcare mai mult sau mai puțin plăcută. Unii sexologi consideră că la femei acest tip de orgasm apare mai ales ca urmare a stimulării zonelor erogene extravaginale și în special a clitorisului, iar la bărbați în urma stimulării rapide realizate în timpul unor acte erotice "frugale", finalizate cu ejaculare rapidă. Mai importantă decât zona care este excitată și durata stimulării erotice este atitudinea interioară. Atunci când există tensiuni psihice<sup>1</sup>, când actul sexual este așteptat ca o descărcare, ca o ușurare de moment apare orgasmul superficial, ca o "supapă" de descărcare. Această formă de orgasm este asociată cu tendințele egoiste și cu masturbarea, fiind foarte frecventă în zilele noastre. Deoarece senzația de plăcere, starea de împlinire nu se răspândește în întreaga ființă, acest tip de orgasm este adesea nesatisfăcător și lasă în urmă o stare de frustrare și de neîmplinire spirituală și afectivă.

Orgasmul superficial, în cazul în care apare frecvent, este "garanția" unei relații de cuplu chinuite, cu certuri și animozități dese sau, din contră, cu stări frecvente de închidere, de apatie. Este tipul de orgasm care apare în timpul actului amoros dintre un bărbat și o femeie care, rămânând mai mult de câteva săptămâni împreună, ori se ceartă ori se plictisesc. Mai trebuie menționat și faptul că la început, când nu apare vlăguirea și obișnuința, acest tip de orgasm este considerat satisfăcător, fiind o "capcană" pentru cuplurile care nu cunosc și nu aplică continența.

## Orgasmul profund

Este o formă mult mai completă de orgasm, care apare ca o culme la care ajunge cuplul, ca urmare a unei interacțiuni, a unei efervescențe continue la nivel erotic și afectiv, în egală măsură.

La bărbat este întâlnit în timpul actelor amoroase realizate cu continență și se individualizează prin:

- ◆ apariția sa, de obicei, după o prelungă fază de platou<sup>2</sup>
- ◆ prin durata sa neobișnuit de mare (un orgasm masculin obișnuit, cu descărcare durează maxim 3 minute, în acest caz, însă, poate dura și o oră)
- ◆ apariția unei trăiri afective foarte intense și durabile. Este asociat, în general, unor mișcări ale membrului viril lente, profunde, ritmice.

<sup>1</sup> S-a observat că anumite stări dizarmonioase psihice se transformă în energie erotică care "se cere" descărcată. Astfel de stări sunt mânia, gelozia, iritabilitate, instinctul puternic de posesiune, uneori chiar și complexe de inferioritate. Procesul este valabil și în sens invers, adică, o energie erotică mare nesublimată, nepolarizată generează stările psihice dizarmonioase menționate anterior.

<sup>2</sup> Faza de platou urmează pe curba grafică a intensității excitației la bărbat în timpul actului amoros după excitarea rapidă de la început, fiind numită astfel datorită aspectului său plan, fără vanații, indicând o excitare mare menținută îndelung.

La femei, acest tip de orgasm apare mai ales atunci când ele sunt stimulate vaginal profund, cu mișcări lente și foarte ample<sup>1</sup>. Orgasmul profund la femei se individualizează prin durata sa foarte mare (de la câteva zeci de minute la câteva ore), manifestări ale plăcerii și satisfacției deosebite și foarte variate cum ar fi: oprirea respirației, unduiri profunde ale mușchilor vaginali și uterini, exclamații de satisfacție (uneori chiar ușoare țipete de plăcere) ori o tăcere profundă, contemplativă.

Deși este asociat anumitor tipuri de stimulare, atât la femei, cât și la bărbați, atingerea orgasmului profund este condiționată mai ales de starea sufletească a iubiților. Atunci când există o stare de dragoste profundă, de dăruire, de atenție plină de grijă între cei doi, orgasmul profund poate fi atins și după o stimulare genitală superficială. Anumite forme profunde de orgasm pot fi atinse de femei chiar și fără a fi stimulate în zona organelor sexuale, ci în alte zone erogene cum ar fi sânii sau șoldurile.

O dată atins, orgasmul profund își pierde caracterul genital și se răspândește îmbătător în întregul corp.

## ALTE TIPURI DE ORGASM LA FEMEI

Cunoașterea tipurilor de orgasm feminin deschide o perspectivă amplă și completă asupra sexualității. Varietatea trăirilor erotice la femeie este foarte mare, iar cunoașterea diversității și mai ales a profunzimii o ajută să înțeleagă la ce tip de sexualitate ne referim atunci când o recomandăm ca metodă de înfrumusețare.

Trebuie precizat, de asemenea, că fericirea în dragoste nu poate fi trăită decât în doi, adevărata împlinire amoroasă a unuia fiind posibilă doar odată cu a celuilalt.

Tipurile de orgasm feminin din următoarea enumerare au fost clasificate din punctul de vedere al zonei care este predominant stimulată în timpul fuziunii amoroase.

### 1. Orgasmul clitoridian

După cum o arată și numele, este obținut prin stimularea zonei externe a vaginului, în special a clitorisului.

În orgasmul clitoridian are loc așa-zisul "efect de cort", descris de Masters și Johnson, care constă în ascensiunea uterului în abdomen și dilatarea părții profunde a vaginului. Forma rezultată a vaginului este aceea a unui cort cu vârful în jos.

Potrivit tradiției orientale, orgasmul clitoridian este în legătură cu o

<sup>1</sup> În general, stimularea vaginului în zonele sale superioare (în adâncime) conduce în cazul femeilor la un orgasm mai profund, dar există și cazuri în care chiar și o stimulare mai superficială, la nivelul clitorisului, de exemplu, produce un orgasm profund, cu condiția ca starea sufletească a celor doi să fie foarte armonioasă, plină de iubire.



predominanță a energiei lunare, de tip Yin și, deci, femeile care trăiesc numai acest tip de orgasm își dezvoltă în ființă un mare exces de energie lunară, cu toate consecințele care survin ulterior. Energia acestui tip de orgasm este deosebit de greu de controlat atât de femeie, cât și de bărbatul cu care ea se află angrenată în jocul amoros.

Această formă de orgasm poate fi corelată și cu alte forme de orgasm, cum ar fi de exemplu cel vaginal, rezultând orgasmul clitorido-vaginal.

**Orgasmul vaginal** are două forme distincte:

## **2. Orgasmul vaginal inferior**

Este indus prin stimularea zonei perineului, la intrarea în vagin. Acest tip de orgasm este greu de controlat, fiind produs de dinamizarea foarte puternică a unei energii vitale grosiere.

Apare mai ales în timpul contactelor sexuale frugale, făcute fără continență. Este caracteristic ființelor care au o mare vitalitate nesublimată, nevalorificată în mod creator.

## **3. Orgasmul vaginal profund (normal)**

Apare în urma excitării zonei vaginale, fiind mai amplu și mai complet decât celelalte două descrise până acum. El se manifestă prin contracții vaginale puternice și clare și este însoțit, în cazul amorului fără continență, de o descărcare considerabilă de fluide sexuale.

Este în legătură cu amplificarea energiei Yang, având asupra femeii și asupra întregului cuplu efecte benefice. Din păcate însă, din lipsa unei instruiți adecvate a bărbaților, marea majoritate a femeilor nu ajung pe parcursul vieții să trăiască această formă de orgasm<sup>1</sup>.

## **4. Orgasmul de tip G**

Este generat prin stimularea punctului G situat pe partea anterioară a vaginului. Punctul G, numit și punctul sau pata lui Graffenberg<sup>2</sup> a fost localizat la toate femeile examinate la aproximativ 2,5 cm de orificiul vaginal extern (de deschidere), pe peretele anterior vaginal, chiar în spatele osului pubian. Se consideră că punctul G constituie un vestigiu feminin echivalent prostatei masculine (care înconjoară colul vezicii urinare), având aceeași origine embriologică ca și prostata. La atingere, punctul G sugerează forma unui bob de fasole, iar în urma stimulării sale poate deveni de 3-4 ori mai

<sup>1</sup> Această instruire a bărbaților se referă la cunoașterea modului de producere a fiecărui orgasm în parte. Orgasmul de tip vaginal profund se obține prin stimularea în profunzime a vaginului, prin penetrări profunde, lente și ritmice. Orgasmul de tip vaginal inferior se obține prin penetrarea mai puțin adâncă, de mai scurtă durată, cu mișcări rapide, dezordonate.

<sup>2</sup> Graffenberg Ernest este numele sexologului modern care a redescoperit această veche informație.

mare. Volumul său nu este direct proporțional cu starea de excitabilitate.

Orgasmul de tip G creează o stare de satisfacție destul de intensă, însă este, ca și cel vaginal inferior, mai greu de controlat și sublimat<sup>1</sup>.

Punctul G nu poate fi atins în timpul actului sexual din pozițiile erotice obișnuite. Poziția cea mai răspândită este aceea în care femeia este culcată pe spate sau poziția în care picioarele ei rămân deasupra umerilor iubitului ei; pentru a atinge punctul G cele mai facile sunt pozițiile în care penetrarea se face pe la spate. Atunci când este controlat și sublimat acest tip de orgasm poate fi folositor pentru dinamizarea anumitor energii vitale în ființă<sup>2</sup>.

În cazul femeilor necontinente sexual, orgasmul de tip G este însoțit de senzația stringentă de a urina și de expulzare prin uretră a unui lichid a cărui compoziție este identică cu a lichidului spermatic masculin, cu excepția spermatozoizilor. Lichidul ejaculat de către femeie prin uretră este mult mai limpede, mai alb și mai puțin mirositor decât urina. Propria lor ejaculare pune femeile într-o situație oarecum jenantă, ele crezând că urinează. În necunoștință de cauză, partenerii le reproșează aceasta.

## 5. Orgasmul cervico-uterin

Este orgasmul cel mai profund și cel mai complex, însă, destul de rar întâlnit. Când stimularea vaginală este puternică, suficient de profundă și îndelungată, existând și un fundal sufletesc adecvat, apar vibrații care urcă spre cervix și spre abdomen, transformându-se într-o serie de vibrații lungi și blânde care se răspândesc ca un nectar extrem de plăcut în tot corpul și mai ales în sus spre zona capului. Aceste unde induc uneori un fel de orgasm "în afara corpului", care poate conduce în cele din urmă la anumite forme de extaz, energia sa putând fi simțită și în afara corpului fizic, ca o sferă fluidică de forță. Acest orgasm poate fi controlat aproape de la sine și ascensionează energia sexuală, permițând atingerea unor stări de conștiință superioare. Uneori, pentru deblocarea acestei forme de orgasm, femeia are nevoie ca iubitul să adopte anumite posturi sexuale favorabile, care permit o penetrare profundă.

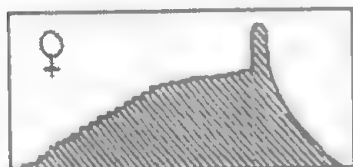
Pentru declanșarea orgasmului de tip cervico-uterin este nevoie de penetrări foarte profunde, ritmice, într-un ritm care să fie în acord cu cel lăuntric al femeii. Pentru a putea fi declanșat cu ușurință este necesar ca din punct de vedere al dimensiunilor organelor sexuale să existe o

<sup>1</sup> La bărbați prostata este centrul de stimulare erotică echivalent petei G la femei. Existența acestui punct de stimulare sexuală care poate fi accesat prin rect reprezintă una din cauzele pentru care unii bărbați preferă raporturile homosexuale, fără să cunoască dinainte consecințele lor grave la nivel psihic și comportamental.

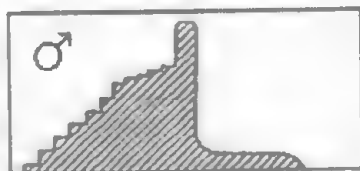
<sup>2</sup> În cazul bărbaților glanda prostatică deține atributele unui punct G. Stimularea ei se poate realiza prin apăsarea cu degetul mare a peretelui rectal anterior, masând ușor în jos, în poziția întins pe spate cu genunchii îndoiți. Dacă iubita continuă stimularea prostatei până la atingerea stării de orgasm de tip G cu descărcare (ceea ce nu este recomandat), ejacularea arată că lichidul spermatic tinde mai degrabă să curgă decât să iașnească, dar cantitatea este relativ aceeași ca și în cazul unei ejaculări normale.

compatibilitate între cei doi. Fundalul emoțional pe care apare acest tip de orgasm este cel relaxat, plin de tandrețe. Inducerea acestui tip de orgasm cere din partea bărbatului o anumită solaritate și, conex cu aceasta, un control a energiei sexuale și psihice.

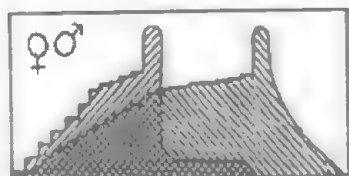
Cea mai importantă condiție pentru atingerea acestor tipuri de orgasm rămâne, totuși, armonia dintre cei doi iubiți și, bineînțeles, energia lor vitală. Este foarte bine pentru amândoi să învețe să-și controleze cât mai bine mușchii sexuali și să-și trezească profund senzualitatea și răspunsul la stimulii erotici.



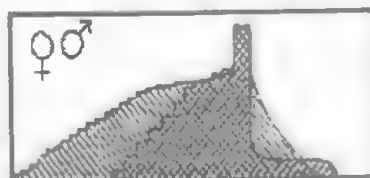
Ciclul răspunsului sexual la femeie caracterizat prin orgasm cu descărcare



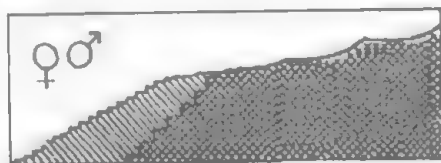
Ciclul răspunsului sexual la bărbat caracterizat prin orgasm cu descărcare



Ciclurile suprapuse ale răspunsurilor sexuale la bărbat și femeie ilustrând desincronizarea stării orgasmice obișnuite cu descărcare



Ciclurile suprapuse ale răspunsurilor sexuale la bărbat și femeie ilustrând sincronizarea stării orgasmice obișnuite cu descărcare



Ciclurile suprapuse ale răspunsurilor sexuale la bărbat și femeie ilustrând orgasmul multiplu fără descărcare

Este evident că, pentru a fi obținute de către femeie efectele de înfrumusețare scontate prin angrenarea erotică este necesar ca și bărbatul să ajungă să fie continent și să sublimeze energiile rezultate în urma transmutării. După cum arată graficele de mai sus, întocmite de medici specialiști în medicina psihosomatică, adesea apare situația în care bărbatul se descarcă cu mult înainte ca femeia să înceapă măcar să simtă satisfacția erotică. Bărbații sunt mult mai ușor excitabili și din acest motiv ei fac trei mari greșeli:

1. Tind să înceapă actul amoros brusc, fără să dea timp femeii să-și găsească resursele afective necesare angrenării cu adevărat plenare, cu alte cuvinte fără PRELUDIU

2. Sfârșesc prea rapid actul amoros, datorită ejaculării, fără să dea timp femeii, care se excită mai lent, să ajungă la culmile satisfacției

3. După finalul actului amoros, mai ales datorită lipsei de vigoare care apare după ejaculare, rămân pasivi, lăsând cum se zice "în aer" femeia pe care în urmă cu câteva momente o doreau foarte intens. Aceasta contrariază și lezează profund femeia, deoarece ea s-ar fi așteptat ca lucrurile să continue firesc, fără treceri bruște și traumatizante de la o atracție intensă la o indiferență obosită.

În aceste condiții, dezamăgirile, frustrările, inhibițiile femeii sunt foarte numeroase, atingerea orgasmului (mai ales la femeile care datorită constituției individuale nu sunt prea excitabile) fiind un deziderat greu de atins.

În anumite cazuri se ajunge la "performanța" ca ambii iubiți să se descarce în același timp. Deși în acest caz tensiunile sunt mai mici, nu vă recomandăm această metodă deoarece duce la vlăguire, în loc de înfrumusețare obținându-se efectul invers.

Educarea bărbatului este așadar de aceeași importanță cu cea a auto-educării femeii. Educarea bărbatului de către femeie este un lucru care cere mult tact, deoarece bărbatul își asumă în majoritatea cazurilor rolul dominator, fiind mai puțin deschis unei ghidări făcute de către femeie. Educația reușită implică obligatoriu ca:

-femeia să înțeleagă foarte bine modul în care gândește și în care simte iubitul său și să facă fiecare pas educativ supraveghind discret reacțiile sale asumându-și chiar rolul de "înțîitoare" în sublima artă a iubirii,

sau

-în cazul, extrem de fericit, când iubirea dintre cei doi este foarte mare-atunci simpla expunere de argumente îl poate determina pe acesta să adopte un nou mod de abordare al relațiilor amoroase.

Argumentele cele mai puternice pe care le puteți aduce unui bărbat pentru a-l convinge de necesitatea continenței sunt:

-faptul că ejacularea duce la vlăguirea și efeminarea bărbatului, la diminuarea plăcerii în timpul actului amoros

-faptul că există și "orgasmele uscate" care produc o plăcere incomparabil mai mare și mai rafinată, depășind mult animalitatea unei descărcări egoiste "de unul singur"

-faptul că menținerea unei vieți erotice, echilibrată, fără pierderi de energie va determina o mult mai bună formă pentru dumneavoastră, va duce la o înfrumusețare fără precedent, vă va menține tinerețea până la vârste avansate. Aici puteți adăuga că la o femeie, în mod obișnuit, vârsta de la care încetează să mai fie atractivă este mai mică, decât la un bărbat. De aceea bărbații trebuie să fie generoși cu iubitele lor și să le ofere mijloacele necesare de a-și menține frumusețea până la vârste înaintate.

Este foarte utilă studierea de către bărbat a unor cărți care să-l pună în temă cu privire la rolul și beneficiile continenței sexuale, transmutării și sublimării. Câteva cărți de referință care au fost editate la noi și care abordează acest subiect sunt: "Cartea bărbatului" de Liviu Gheorghe și Tudor Ilie, "Secretele taoiste ale iubirii - Tehnici orientale secrete de trezire și sublimare a energiei sexuale masculine" de Mantak Chia, "Tao și arta de a iubi" de Bogdan Crisboi și Gabriel Postolache, "Armonia sexuală" de A. Rich-Cotrain.

În sinteză, principalele condiții pentru înfrumusețarea corpului prin actul amoros sunt: **continența, transmutarea și sublimarea, obținerea unui orgasm de tip superior (vaginal profund sau cervico-uterin) și mai ales existența iubirii profunde, bucuriei și dăruirii.**

**Continența** la femeie se obține prin voință, prin amplificarea capacității de transmutare și sublimare. La bărbat - prin încetinirea mișcărilor, diminuarea impetuoșității în plan erotic în favoarea exteriorizării preponderente a tandreții, a puterii de a înțelege ființa iubită.

**Transmutarea și sublimarea** sunt procese declanșate de femeie mai ales prin iubire intensă și plină de dăruire și prin realizarea înainte și după actul amoros a unor procedee specifice, descrise pe larg în capitolul următor: Tehnici pentru obținerea controlului energiei sexuale.

**Orgasmul** de tip superior se obține prin adoptarea unor mișcări lente, profunde și ritmice în timpul fuziunii, prin existența unei compatibilități cât mai bune între cei doi iubiți, compatibilitate atât fizică, cât mai ales sufletească.

**Iubirea profundă și bucuria** se (re)găsesc căutându-le în "inimă", adoptând o atitudine altruistă, dezinteresată fără a uita că trebuie să ne iubim sincer pe noi pentru a putea iubi cu adevărat și alte ființe.

**Principalele căi prin care se realizează înfrumusețarea femeii** prin amorul cu continență sunt:

- stimularea hormonală intensă

- bucuria și împlinirea intensă resimțită de femeie care se reflectă în organism prin înlăturarea stresului<sup>1</sup> cu binecunoscutele lui efecte nefaste, prin armonizarea tuturor proceselor fiziologice ca o reflectare a recăștigării echilibrului psihic<sup>2</sup>.

- apariția unei imense creativități și puteri de mentalizare care, așa cum este arătat detaliat în capitolul referitor la MENTALIZARE, sunt un elixir miraculos "secretat" de mintea umană

- rafinarea extraordinară a femeii care aplică această metodă,

---

1 Dragostea și bucuria actului amoros plenar sunt recunoscute ca fiind cele mai bune medicamente antistres cunoscute.

2 Reflectarea aproape imediată a armoniei psihice în plan fizic a început să devină explicabilă în urma descoperirii relativ recente a neurohormonilor secretați de scoarta cerebrală care joacă un rol major în declanșarea și reglarea proceselor fiziologice din organism. Descoperirea neurohormonilor explică și efectele devastatoare a stresului, care este un fenomen evident dizarmonios, reflectat ca atare la nivelul scoartei cerebrale

rafinamentul conferindu-i o intuiție care să o conducă instinctiv spre alegerea celei mai potrivite alimentații<sup>1</sup>, celui mai potrivit stil de viață, celor mai potrivite căi naturale de înfrumusețare.

**Eficiența amorului plener cu continență** este de 100%. Neapariția rezultatelor pozitive în termenul "promis", adică 2-3 săptămâni, este un indiciu sigur că nu este vorba totuși de o interacțiune pleneră cu continență.

Lipsa plenitudinii se datorează în primul rând absenței iubirii, celelalte motive obiective care pot apărea fiind incompatibilitatea între iubii, lipsa de experiență, persistența unor inhibiții în ciuda germenului de iubire care deja a făcut primii muguri.

Lipsa continenței indică existența unor blocaje afective și/sau bioenergetice și se tratează prin căutarea plină de fervoare a iubirii și prin executarea unor procedee specifice de deblocare energetică.

**Efectele de armonizare a ființei pe toate planurile prin integrarea amorului cu continență** se explică prin declanșarea acestor veritabile procese alchimice ce permit reglarea perfectă a tuturor funcțiilor în organism. Acest reglaj este la rândul său ușor de înțeles dacă ne gândim că principiul acestei modalități este acela al reflectării armoniei interioare, intens și euforic trăită, asupra proceselor fiziologice și energetice din organism. Așa se explică mărirea cu până la 30-40% a dimensiunilor sânilor la femeile care aveau hipotrofie mamară, definirea conturului și dobândirea fermității sânilor la femeile care aveau pieptul ptozat, micșorarea sânilor și rafinarea trăsăturilor la femeile supraponderale, care sufereau de obezitate, extraordinara întinerire, din toate punctele de vedere, a femeilor îmbătrânite (normal sau prematur).

## FEMEIA CA ÎNIȚIATOARE ÎN PRACTICA AMORULUI TRANSFIGURATOR DIVIN

Toate culturile străvechi care se sprijină pe un fundament ezoteric care se pierde în negura timpurilor au tradiții care laudă puterea de inițiere a femeii. Egiptul, Grecia, Arabia, Tibetul și China, toate împărtășeau această credință fundamentală. Femeia era considerată incarnarea frumuseții, senzualității și vitalității amoroase, ea fiind totodată gardianul potențialului creator. Înțeleptul Socrate a cerut să fie instruit în Arta de a lubi de către Diotima. Inițindu-l, ea a subliniat importanța percepției frumuseții care se trezește în cel iubit, datorită acestei trăsături de a-l stimula pe celălalt, iar în al doilea rând ea l-a învățat știința secretă de a eleva pasiunea, făcând-o să sublimeze din planul senzual în cel spiritual. Învățăturile secrete orientale accentuează același aspect. Deși frumusețea fizică este foarte prețuită, doar

<sup>1</sup> Deprinderile alimentare greșite sunt prin excelență caracteristice ființelor care nu trăiesc suficient de armonios sau de intens satisfacția erotică. De exemplu tendința de a mânca foarte mult și mai ales dulciuri și grăsimi apare la femeile nesatisfăcute din punct de vedere afectiv și sexual.

ea singură fără conștientizarea ei de către femeia care este foarte frumoasă nu este suficientă. Puterea și semnificația frumuseții sufletești o depășesc cu mult pe cea superficială, așa cum dovedește și exemplul lui Socrate.

În tradiția chineză, femeile erau cele care păzeau și transmiteau secretele sexuale. Taoismul se referă la trei inițiatoare arhetipale diferite: Fata cea Sinceră, Fata cea Aleasă și Fata cea neagră. Manualele erotice cele mai clare ale Chinei, precum și Tratatul metodelor secrete ale Fetei Sincere, Tratatul sexual al Fetei Negre și Sfaturile sexuale ale Fetei Alese, iau forma unui dialog intim, în care femeia frumoasă, inteligentă și senzuală inițiază bărbatul în secretele sexuale.

Chiar și în creștinism, religie care cel mai adesea este ostilă sexualității și plăcerilor voluptuoase, a luat naștere tradiția misterioasă a iubirii curtezane în care iubirea ideală a unei amante converge cu putere și duce în final la iubirea beatifică de Dumnezeu. Această tradiție se bazează pe reprimarea (care de fapt declanșează TRANSMUTAREA potențialului sexual) și sublimarea energiei sexuale, această energie fiind atunci integral folosită pentru realizarea unui scop transcendent.

Puterea formidabilă de a iniția a femeii este enormă, constând în primul rând în atitudinea ei mentală față de senzualitatea care este abordată atunci doar în sens spiritual. Asumându-și un rol activ și explorând cu curaj întreaga serie de secrete sexuale în timpul actului amoros, o femeie frumoasă, senzuală și inteligentă poate conferi o mare putere subtilă spirituală iubitului ei. Această putere enigmatică, forma cea mai înaltă a lui SHAKTI, este o expresie directă a intuiției deschise, ea este totodată o "energie a înțelepciunii", spontană și veselă, care poate înlătura rapid, atât pentru ea cât și pentru iubitul ei toate barierele. O asemenea femeie trebuie să-și inițieze iubitul cu îndrăzneală în experiența ei spirituală. Succesul rezidă atunci în pură spontaneitate, în capacitatea ei de a avea încredere în sine și de a se focaliza cu putere asupra idealurilor înalte în aspirația ei sinceră de a oferi "ceva deosebit și de neuitat" iubitului ei. Încrederea uriașă în sine este o condiție esențială în toate ritualurile de inițiere și chiar zeița din orice femeie care este trezită grație proceselor de transfigurare este cea care atunci inițiază.

## NATURA HRĂNITOARE

Femeia deține practic o cantitate uriașă de esență YIN (-), în cazul în care ea acționează în deplină armonie cu natura. Experiențele amoroase spontane, care sunt realizate cu continentă, o revitalizează profund și îi refac mereu această esență YIN (-). Totuși, dacă este forțată să se angreneze într-o activitate sexuală fără iubire, care nu urmărește continentă, care este mecanică, care implică rutină, ea riscă să-și epuizeze în scurt timp energia vitală și se va vlăgui.

Un tratat taoist de alchimie afirmă: "Când o femeie care iubește face

dragoste cu un bărbat, este foarte important ca inima ei să fie liniștită și mintea calmă. Dacă atunci când femeia simte că se apropie de orgasm, bărbatul nu a atins cea mai înaltă plăcere, ea trebuie să trăiască orgasmul, dar totodată este necesar să se stăpânească pentru a nu se descărca deloc atunci. Dacă simte că mișcările bărbatului îi provoacă un orgasm care o poate face cumva să se descarce, ea trebuie să oprească imediat mișcările propriului său corp și transmutându-și astfel potențialul ei sexual, esența ei YIN (-) va fi și mai mult invigorată. Dacă în anumite situații, esența ei YIN (-) se epuizează datorită orgasmelor dese în care au loc descărcări repetate, atunci în corpul ei se formează un fel de vacuum care o predispune la slăbiciune și boală”.

Taoismul subliniază adeseori că “femeia nu trebuie să se lase niciodată pradă tristeții sau geloziei, chiar atunci când își vede bărbatul făcând dragoste cu o altă femeie, pentru că aceste stări îi vor hiper-excita esența ei YIN(-). Atunci, ea se va confrunta la scurt timp după aceea, cu dureri fizice atât când este așezată, cât și atunci când se află în picioare, iar secrețiile sale amoroase vor fi eliminate, în mod inutil, de la sine, veștejind-o și îmbătrânind-o înainte de vreme.”

Femeia trebuie să cultive permanent armonia cu mediul și cu iubitul ei, în scopul de a-și stimula sensibilitatea și imensul ei potențial sexual pe care va urmări să îl transmute cât mai bine în energie benefică. Natura feminină poate fi trezită, dezvoltată și amplificată în contact cu diverse elemente YIN (-): plimbări în grădini cu flori sau cu picioarele goale pe iarbă înrourată, înot sau plajă la mare sau în râuri, etc. Se spune că, de asemenea, contactul cu femei frumoase, senzuale și vitale este una dintre cele mai eficiente modalități de a trezi și amplifica natura YIN(-).

Natura unei femei este în special trezită și amplificată atunci când aceasta obține controlul deplin asupra emotivității, permițând acestei energii primare, pe care ea o sublimează, să-i transforme și să-i armonizeze personalitatea. Dacă o femeie vitală și foarte senzuală reușește să învețe să-și controleze și să-și canalizeze energia emoțională, ea poate atunci să devină o sursă aproape inepuizabilă de hrană vitală și psihică pentru iubitul ei, care este un perfect continent. Atât Taoismul, cât și Tantra arată că maturitatea emoțională reprezintă una dintre cheile secrete ale înțelegerii alchimiei extazului amoros.

Natura armonioasă care există într-o ființă umană este trezită, dezvoltată și amplificată în special prin amorul frenetic și dezinhibat realizat cu continență. Cei doi iubii pot contribui în mod spontan la aceasta, cu condiția să păstreze un echilibru deplin între acțiunile de “a dăru” și de “a primi”. În mod normal, într-o relație sănătoasă și armonioasă, orice pierdere de esență YIN (-) a femeii care este generată prin orgasmul cu descărcare este compensată abia după 7 zile de absorbția energiei YANG(+) a bărbatului. Totuși, dacă bărbatul o suprasolicite în mod repetat pe femeie, făcând-o să aibă orgasme cu descărcare, el îi poate lua astfel energia vitală și astfel o va face să se vâlguiască. Dacă atunci ea nu are un stil de viață natural, nu va mai



putea compensa prin nimic ceea ce "i s-a luat".

Textele alchimice, cum ar fi CHANDAMAHAROSANA TANTRA, descriu organul sexual feminin (YONI - în limba sanscrită) ca fiind "un tainic creuzet, un vas al transformării". În acest vas se amestecă esențele YIN(-) și YANG(+), care nutresc și totodată transformă în profunzime cuplul care este perfect continent. Acest proces complex are loc atât la nivel fizic, cât și subtil.

Una dintre principalele tehnici fizice de absorbție și transformare a energiei sexuale, în TANTRA, este VAJROLI MUDRA, care este supranumită "sigiliul de diamant"; aceasta urmărește printre altele întoacerea fluxului energiei sexuale spre zonele superioare ale corpului. Atât bărbații, cât și femeile (la femeie această tehnică este mult mai ușor de realizat) pot practica în mod eficient această tehnică pentru a absorbi fiecare în mod conștient secrețiile lor amoroase pentru a le transmuta și sublima apoi în energie în scopul de a grăbi evoluția spirituală.

Femeia practică VAJROLI MUDRA, absorbind secrețiile sexuale ale bărbatului prin intermediul contracțiilor ritmice ale pereților YONI-ului ei și, deschizându-și astfel colul, ea le acumulează cu ușurință pe toate în uter și apoi începe să le transmute în energie, care o va ajuta să atingă mult mai repede starea androginală glorioasă. În același timp, ea vizualizează energia ascensionând cu putere și atunci își inghite saliva.

Tehnica fizică respectivă implică două mișcări distincte. Prima presupune contracția fermă și conștientă a mușchilor sfincterului uretral, care se află imediat sub clitoris. Acești mușchi sunt strâns legați de sfincterul anal, care, după cum se știe, controlează excreția. Sfincterul uretral controlează și regularizează urinarea. Dacă femeia, atunci când urinează, localizează și contractă în mod ferm și conștient acești mușchi, atunci fluxul va fi imediat întrerupt, iar când după aceea ea îi relaxează, el va continua din nou să curgă. Odată ce acest mușchi este clar localizat, practica de zi cu zi îl poate dezvolta și pregăti gradat pentru a deveni un auxiliar prețios în Arta lubirii. În timp ce practică ferm și sistematic această contracție, femeia trebuie să ridice totodată partea inferioară a abdomenului, alternând astfel contracțiile lungi și puternice cu relaxarea lui. Femeia poate verifica atunci cu ușurință eficacitatea mișcărilor sfincterului ei introducând cu grijă în YONI-ul ei unul sau două degete, în timp ce practică atent acest exercițiu. Când este corect realizată, această contracție puternică îi va strânge suficient de mult și apoi îi va elibera degetele. ANANGA RANGA afirmă: "Femeia care dorește să devină foarte senzuală trebuie mai mereu să urmărească să închidă cu putere și să contracte YONI-ul ei până când va deveni capabilă să țină LINGAM-ul (falusul) iubitului ei ca și cum ar face aceasta cu un deget, deschizându-și și închizându-și mușchii care îi oferă atât ei, cât și iubitului ei o imensă plăcere, iar în cele din urmă ea va ajunge să acționeze cu o asemenea putere cu acești mușchi precum o face mâna unei păstorice care mulge o vacă. Această tehnică secretă nu se poate învăța decât prin practică și mai ales concentrând ferm acolo puterea voinței care va fi atunci focalizată

în zona vizată. Când va putea realiza această tehnică la perfecțiune, ea va fi mulțumită să aștepte această artă, odată învățată, nu este nicicând uitată și totodată aceasta o va face să fie cea mai minunată femeie pentru iubitul ei. Atât de minunată și de încântătoare este pentru un bărbat viril și continent cea care își poate contracta cu măiestrie în acest mod YONI-ul încât el rămâne mereu îndrăgostit de ea și îi este imposibil să o părăsească."

A doua mișcare foarte plăcută a femeii implică realizarea unui exercițiu YOGA simplu, cunoscut sub numele de UDDIYANA BANDHA sau "contractia care provoacă ridicarea". Acest exercițiu facilitează printre altele transmutarea potențialului sexual și asigură sublimarea și canalizarea energiei din regiunea sexuală către în sus. RETRACTIA ABDOMINALĂ se realizează expirând tot aerul și retractând după aceea mușchii abdominali, pentru a produce astfel o presiune mare sau, altfel spus, un vacuum în partea inferioară a abdomenului care ia astfel o formă concavă. O mișcare suplimentară, cunoscută sub numele de "valul de mișcare", constă după aceea în izolarea mușchilor abdominali, ce permite ridicarea și transformarea masivă în etajele superioare ale ființei a energiei sexuale. Aceste două mișcări sunt adesea cultivate de dansatorii și dansatoarele din abdomen, care probabil au preluat tehnica de la dansatoarele din templele indiene, care erau instruite în aceste metode secrete tantrice.

Obținând controlul perfect asupra mușchilor YONI-ului și asupra mușchilor abdominali, femeia își poate trezi, dezvolta și amplifica mult natura ei feminină, dându-i în același timp iubitului ei o experiență amoroasă minunată, care va rămâne de neuitat. Această mișcare specială de rotație a mușchilor sexuali și abdominali ai femeii în timpul uniunii amoroase intime, este unanim considerată un secret sexual important atât în învățăturile tantrice, cât și în cele taoiste, fiind privită ca una dintre cele mai eficiente modalități de a ridica, concentra și transforma energia sexuală care este transmutată în cazul jocului amoroș cu continență.

***"Fii pentru el Pământul și el va fi pentru tine Cerul; fii pentru el un loc de odihnă și el va fi pentru tine un sprijin de nădejde; fii pentru el roaba și el va fi pentru tine un sclav. Nu te agăța ca o disperată de el, ca să nu se scuture cumva de povara greutății tale - și totuși nu te ții departe de el prea mult, pentru ca el niciodată să nu te uite. Dacă vine cu iubire spre tine, atunci apropie-te și tu cu iubire de el; dar dacă se îndepărtează prea mult, atunci păstrează și tu distanța. Fii foarte atentă, când îl vezi, la nările, la urechile și la ochii lui, ca să nu miroasă niciodată altceva decât parfumul aromat al corpului tău care freacă de pasiune și să nu audă nimic altceva despre tine decât vorbe bune și să nu vadă în tine nimic altceva decât o neasemuită frumusețe."* GHAZALI**

## CONTROLUL ENERGIIILOR SEXUALE

Preluând din tradiția milenară a Orientului, sexologia modernă confirmă acum unele aspecte esențiale ce țin de sexualitatea ființei umane. Anumite studii constată de la bun început că eroarea fundamentală pe care majoritatea oamenilor o comit datorită ignoranței și obișnuinței nefaste, este aceea de A CREDE ÎN MOD ERONAT CĂ ORGASMUL ȘI EJACULAREA (PRECUM ȘI ANALOGUL EI FEMININ,) AR FI UNUL ȘI ACELAȘI LUCRU. Nimic mai fals! Pot fi trăite nenumărate stări de plăcere orgastică fără să survină totuși simultan ejacularea (descărcarea). Tot pe aceeași linie, sexologia a mai făcut câțiva pași în sensul unei mai bune armonizări în cuplu. Ei susțin că prelungirea în timp a actului sexual duce la o fuziune și maturizare emoțională a celor doi iubiți incomparabil mai bună față de cazurile obișnuite și de asemenea se pune accent pe perioadele de preludiu, în care femeia trebuie să fie mult mai bine pregătită și mai trezită pentru jocul amoros propriu-zis (ludiu).

Statisticile occidentale arată că durata medie de timp în care un bărbat atinge starea de descărcare orgastică este de aproximativ 5-10 minute, pe când, în cazul femeii, lucrurile stau altfel. Statisticile efectuate au pus în evidență faptul că perioada medie de timp de care are nevoie o femeie pentru a atinge starea de orgasm într-o fuziune amoroasă este de minim o jumătate de oră. Se observă ușor din aceste date că într-adevăr este dificil pentru o femeie să trăiască o stare profundă de satisfacție și împlinire amoroasă în cuplu dacă bărbatul nu este la înălțime. Acesta este motivul central al irascibilității și nervozității multor femei, stare care se poate elimina numai prin modificarea opticii generale asupra sexualității. Dacă cuplul nu descoperă spontan modul de a transforma energia sexuală în energie afectivă, dragoste pură, rafinată, relația este în pericol să devină o umbră a fostei iubiri. Continența sexuală în cuplu permite celor doi iubiți să cunoască fericirea, să descopere plăcerea inepuizabilă a erosului. Practica transmutației și sublimării energiilor sexuale în cadrul amorului transfigurator va determina eliminarea unei cauze majore a despărțirilor, împlinire sexuală și afectivă.

Pentru femei, controlul descărcării sau continența potențialului sexual este foarte ușor de realizat și implică în cazuri destul de rare un minim antrenament prealabil.

Pentru bărbat, controlul ejaculării și suspendarea pe un interval de timp cât mai lung, de săptămâni, luni sau chiar ani de zile a acesteia implică o antrenare gradată.

Aceasta implică o altă perspectivă asupra vieții și sexualității, fiind de fapt o invitație către descoperirea dimensiunii enigmatice, spirituale a erosului transfigurator (cu sublimarea energiei sexuale în forme superioare de energie, în plan afectiv, mental și spiritual).

Din perspectiva continenței deplin realizate în cuplu de către ambii iubiți (ce presupune o separare completă a orgasmului de descărcare și o

sublimare perfectă a energiei sexuale în forme superioare de energie), amorul este o dilatare generatoare de fericire continuă și beatitudine în care se pornește de la finit și se ajunge la infinit.

Un proverb al înțelepciunii orientale menționează în această direcție: "Atunci când grație continenței depline, iubirea este nesfârșită, imposibilul devine cu ușurință posibil."

Sublimarea acestei energii în forme superioare de energie în plan afectiv, mental și spiritual în timpul interacțiunii sexuale conduce la amplificarea potențialului vital, la amplificarea nebanuită a plăcerii amoroase în cuplu, la regenerare și reîntinerire, la trezirea spontană a capacităților telepatice, la trăirea unui număr uriaș de orgasme fără a mai rezulta oboseală, somnolență, blazare sau repulsie față de celălalt sau față de sexualitate.

La femei, atunci când se practică continența sexuală, se constată o reducere proporțională a secrețiilor menstruale, dispariția fenomenelor penibile secundare legate de ciclu, regenerare corporală, reîntinerire pe multiple planuri, o transformare armonioasă a corpului și feței, amplificarea creativității, trezirea inteligenței superioare, tonus vital mărit, echilibru psihic, anularea complexelor de inferioritate. Cuplurile care practică continența sexuală sunt confruntate cu mult mai puține conflicte launtrice, rezistă mai bine în timp, sunt mult mai sudate și mai armonioase decât cuplurile obișnuite.

Atât timp cât se practică continența sexuală, ființa umană nu are de ce să se teamă de bătrânețe prematură, de moarte sau de decrepitudine. Când cei doi iubii sunt contopiți în îmbrățișarea amoroasă, energiile subtile YIN și YANG sunt concentrate în vârtejurile energetice din regiunea sexuală și dirijate printr-o concentrare adecvată către creierul capului, unde pot rămâne un timp nedefinit, generând cele mai înalte stări de extaz.

## DE CE ESTE BINE SĂ FACEM AMOR CU CONTINENȚĂ

Metoda pe care continența sexuală o pune la dispoziție femeilor senzuale și pline de vitalitate este extrem de simplă și eficientă.

Datorită afluxului excepțional de energie vitală, prin continența sexuală se constată o acțiune profundă asupra întregului corp.

- **Acțiunea asupra feței:** vitalitatea mărită ce rezultă în mod natural prin jocurile amoroase cu continență sexuală permite femeii să acționeze de la sine contra ridurilor, a pungilor de sub ochi, a îngrășării disproporționate a gâtului, a ridurilor supranumite "laba găștii", a obrazilor căzuți, a bărbiei duble. Încă de la primele experiențe amoroase cu transmutarea potențialului sexual, tenul redevine gradat proaspăt și radios. Privirea capătă o expresivitate magnetică, fascinatoare. Transfigurarea pe care o generează beatitudinea erotică produce o remodelare a trăsăturilor

și conturului feței. Reîmprospătarea tenului este unul din efectele stimulării circulației venoase. Datorită proștețimii, frumuseții și strălucirii pe care și-o recapătă tenul, femeia devine mai tânără și astfel este mult mai sigură și pe puterile sale.

- **Acțiunea asupra pieptului și sânilor:** energizarea amplă ce se instalează prin masajul senzual al sânilor în stările amoroase de o intensitate îmbătătoare, acționează profund asupra marelui pectoral, asupra mușchilor suspensori ai sânilor, întărindu-i și elasticizându-i.

În cazul sânilor lăsați sau incomplet dezvoltăți, prezentând asimetrii, se constată o armonioasă și gradată accentuare a conturilor. Sâni își recapătă sfericitatea și tonicitatea caracteristică adolescenței. Fermitatea și frumusețea pe care o dobândesc fac cu totul inutilă purtarea sutienuului. Continența sexuală permite să se păstreze în timp aproape nealterată forma sânilor, menținând pieptul ferm datorită acțiunii în profunzime. Activitatea mușchilor stimulează circulația sanguină, permițând o mai bună irigare a glandei mamare care va juca rolul său indispensabil în echilibrul endocrin. După primele luni de practică a continenței sexuale, femeia începe deja să simtă un val de vitalitate și proștețime parcurgându-i pieptul. Ea constată că bustul i se dezvoltă și se întărește gradat, acest fenomen fiind însoțit de un val de tinerețe care țâșnește în întreaga sa ființă.

- **Acțiunea asupra taliei și șoldurilor:** prin continența sexuală se realizează o tonificare rapidă a musculaturii abdominale; funcțiile digestive sunt stimulate și talia se subțiază considerabil. Mușchii pântecelui se întăresc și devin sculpturali. Datorită trezirii reflexelor vaginale latente intră de asemenea în funcțiune musculatura șoldurilor.

- **Acțiunea asupra picioarelor și pulpelor:** prin vitalizarea globală, continența sexuală activează considerabil circulația sanguină și se dovedește extrem de eficientă în prevenirea sau eliminarea senzației de greutate și epuizare resimțită la nivelul picioarelor, a umflării gleznelor, a îndopării în grăsime a genunchilor, a acumulărilor de celulită. Pulepe, parte atât de vulnerabilă a corpului feminin, beneficiază din plin de pe urma regenerării rezultate. Se remarcă o rotunjire sculpturală a conturilor pulpelor și totodată dispariția pernuțelor de grăsime datorate inactivității mușchilor mai puțin solicițați.

- **Acțiunea asupra spatelui:** este una dintre zonele cele mai afectate de viața curentă. Grație amorului cu continență, durerile lombare, durerile cervicale, blocajele energiilor vitale ale ființei sunt rapid alinate și suplețea coloanei este regăsită progresiv.

- **Acțiunea asupra psihicului:** după o lungă zi de muncă cu toate tracasările inerente, supersenzualele jocuri erotice cu continența potențialului sexual permit femeii să-și regăsească pe o cale absolut naturală un echilibru nervos și o perfectă reglare endocrină, indispensabile unei complete armonii generale, care va asigura de la sine o fericire pleneră

de mai mare durată.

- **În plus:** excepționala revitalizare și regenerare ce rezultă în urma jocurilor amoroase cu continentă, îi permit femeii să prevină sau să elimine pernele inestetice de grăsime sau celulită din anumite zone ale corpului ca și anumite dureri pasagere difuze ce pot apărea într-o situație oarecare. Totodată s-a constatat că secrețiile menstruale se reduc cantitativ considerabil, iar durata ciclului se micșorează foarte mult. Femeile practicând intens procedeele amoroase prin care se realizează transmutarea deplină a potențialului sexual, își mențin, în ciuda vârstei, nealterată tinerețea și exuberanța sexuală, ele nu mai ajung la menopauză și evită astfel fenomenele penibile pe care menopauza le antrenează atât asupra corpului, cât și asupra stării psiho-mentale. Acest aparent miracol, constatat la multe femei care practică Yoga din India, este o altă consecință firească a amorului cu continentă.

Intensa regenerare vitală ce se instalează prin freneticele jocuri amoroase permit ca principalii dușmani ai corpului femeii - ofilirea și oboseala țesuturilor feței, lăsarea penibilă a sânilor, slăbirea musculaturii și deformarea regiunii abdominale, dureroasele contracții dorsale, senzația de greutate și vlăguire la nivelul picioarelor, tensiunea excesivă a nervilor, generată de stresuri sau insatisfacții - să fie în mod natural învinși în absența oricărui efort plictisitor, într-o stare de plăcere amețitoare și exuberanță.

ESENȚIAL (ceea ce conferă frumusețe, grație și echilibru corpului femeii) este totalitatea mușchilor care modelează silueta și îi păstrează alura tânără și zveltă.

INUTIL este tot ceea ce poate să apară când femeia își neglijează corpul datorită unei existențe inconștiente. Atunci, în mare măsură datorită devitalizării, mușchii își pierd fermitatea, țesuturile se încarcă cu grăsime și se vlăguiesc. Stresurile și insatisfacțiile sexuale produc ravagii. Silueta se îngreunează și astfel corpul își pierde armonia primară.

Să ne gândim mai întâi la toate acele lucruri pe care, deși le dorim foarte mult, totuși constatăm că, mai devreme sau mai târziu, ele ne fac rău. Dacă mâncânci prea multe dulciuri care conțin zahăr (în plus este foarte dăunător sănătății) și nu miere, te vei ingrășa, apoi colesterolul va atinge valori astronomice. Dacă încă mai bei alcool ori dacă încă mai fumezi, inima și celelalte organe vor fi gradat afectate în timp. Dacă, în continuare mai obișnuiești să mâncânci carne, organismul va continua să fie intoxicat, iar bătrânețea prematură și alte nenumărate tulburări nu vor întârzia să se manifeste.

Mergând pe firul tradiției milenare yoghine referitoare la angrenarea trăirilor intime, amoroase și sexuale cu continentă (în vederea transmutării acestui potențial fabulos în forme superioare de energie) descoperim că această trăire (AMORUL), care ne face o atât de mare plăcere, nu numai că

nu este dăunătoare, dar, în plus, ne ajută să arătăm excelent fizic și să ne simțim minunate, pline de fericire, puternice și echilibrate. În cazul în care mai aveți nevoie de argumente științifice zdrobitoare, pentru a fi convinse de aceste aspecte extraordinar de benefică ori pentru a vă convinge iubitul să vă bucurați din plin de aceste rezultate, (fără a mai vorbi de metodă), iată câteva:

**1. AMORUL CU CONTINENȚĂ ÎNLĂTURĂ RAPID STRESUL.** Medicul Eden Wilson, expert în probleme de comportament sexual uman, autor al lucrării "The Personal Touch" a descoperit că hormonii produși în timpul actului sexual prelungit fac aproape imposibilă starea de stres. Efectul durează atât timp cât hormonii rămân în sistem (până la câteva zile). Desigur, dacă ne lăsăm acaparate, stresul se poate reinstala din nou odată ce nivelul hormonal atins scade, dar până la abordarea unui tratament medical adecvat noua metodă terapeutică prin continență amoroasă este sigură, eficientă, foarte plăcută și poate fi folosită cu regularitate fără nici un efect secundar negativ.

**2. AMORUL CU CONTINENȚĂ AJUTĂ SOMNUL.** Efortul euforic fizic și emoțional - presupuse de actul sexual - sunt elemente care pot genera un somn profund și sănătos. În timpul preludiului și actului sexual are loc o puternică și benefică concentrare sanguină în țesuturile organelor sexuale, iar mușchii se încordează puternic în faza premergătoare orgasmului. "Refluxul sanguin și relaxarea musculară care apar după finalizarea fără descărcare a actului sexual favorizează un somn adânc și foarte sănătos" este de părere Tricia Barnes, medic specialist în terapie sexuală.

**3. AMORUL CU CONTINENȚĂ VĂ MENȚINE FOARTE TÂNĂRĂ.** Medicul John Bancroft consideră că inexistența unei activități sexuale care să solicite periodic organele sexuale duce la "deteriorarea" gradată a acestora, mai ales la o vârstă mai înaintată. Femeile la menopauză pot suferi o atrofiere a vaginului și o reducere substanțială a lubrefierii lui naturale. Cercetările au evidențiat faptul că femeile care au o viață sexuală cu continență, plină, normală, regulată au un vagin mai sănătos decât cele care au o viață sexuală nesatisfăcătoare sau neregulată. Doctorița Tricia Barnes recomandă chiar pentru o mai bună lubrefiere vaginală "jocurile de dragoste" însoțite de diferite tehnici de excitare care nu trebuie însă să urmărească descărcarea, care pot ajuta lubrefierea și face amorul mult mai plăcut și dătător de fericire.

**4. AMORUL CU CONTINENȚĂ NE ÎNTĂREȘTE ÎNCREDEREA ÎN NOI.** Doctorul Glen Wilson apreciază că aproape orice femeie care are o viață sexuală regulată și satisfăcătoare, realizând mereu continența, este cu siguranță mereu îndrăgostită de iubitul său. Rezultatul firesc este că respectiva persoană va fi cu adevărat (și se va simți aproape întotdeauna) "la înălțime". "Vă veți simți mai atractivă, mai puternică, mai fericită și mai dorită și asta vă va întări extraordinar de mult încrederea în dumneavoastră înșivă" - susține același medic.

**5. AMORUL CU CONTINENȚĂ VĂ ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CONSIDERABIL "IMAGINEA".** Într-adevăr! Medicul Mike Smith a observat că excitarea și exercițiul sexual fără descărcare stimulează mult producerea adrenalinei și a altor hormoni care fac ca pielea să apară mai strălucitoare, elastică și tânără. Aceiași hormoni stimulează și micuții mușchi din piele, cei care, de obicei, intră în acțiune atunci când ne este frig, generând așa-zisa "piele de găină". Dacă acești mușchi sunt într-o formă bună, ei vor păstra elasticitatea pielii.

**6. AMORUL CU CONTINENȚĂ NE APROPIE ULUITOR DE MULT DE FIINȚA IUBITĂ,** nu numai fizic, ci și emoțional și mental. Doctorul Glen Wilson apreciază că, în mod normal, atunci când relațiile sexuale cu continență dintre cei doi iubii sunt regulate, plene și satisfăcătoare, relațiile afective și mentale vor urma în mod firesc și natural aceeași cale. Comunicarea sentimentală empatică este facilitată mult de o viață sexuală regulată cu continență. Dacă aveți o viață sexuală plină și reușită, veți fi dispusă să acceptați mult mai ușor trăirile și ideile iubitului. Teoria este susținută de cercetări efectuate de Chicago University pe 1400 de persoane. Studiul a evidențiat faptul că soții care se declarau foarte fericiți în căsnicie aveau raporturi sexuale plene, cu continență, de 750 de ori pe an, în medie, iar cei care își apreciau mariajul ca fiind nu tocmai fericit - numai de 43 de ori pe an, în medie, fără continență.

**7. AMORUL CU CONTINENȚĂ ARDE MASIV CALORIILE.** Cercetările au stabilit că un sărut pasional "consumă" 12 calorii, în timp ce 30 de minute de dezmiardări pot arde 500 de calorii. Chiar și cel mai apatic act sexual fără continență (cu descărcare) arde peste 200 de calorii într-o oră, iar dacă sunteți capabili să realizați perfect continența puteți consuma în mod plăcut peste 560 de calorii. Medicul John Bancroft este categoric: "Amorul cu continență este un exercițiu minunat care arde un mare număr de calorii". În orice caz, este cel mai plăcut exercițiu fizic care generează fericire.

**8. AMORUL CU CONTINENȚĂ POATE AMELIORA RAPID DURERILE PERIODICE.** Hormonii produși în timpul actului sexual cu continență pot calma durerile care apar sub diferite forme în perioada premergătoare menstruației. Dr. Mike Smith explică acest lucru tocmai prin complexitatea specială a acestei perioade. Nu întotdeauna durerile au în întregime o cauză fizică. Dacă femeia acceptă o relație sexuală plină cu continență, emoțiile și trăirile euforice care apar împreună cu diversele modificări care se produc în organism în timpul excitației intense și a actului sexual propriu-zis, determină și o ameliorare a suferinței.

**9. AMORUL CU CONTINENȚĂ NE PRELUNGȘTE MULT VIAȚA.** Este binecunoscut faptul că persoanele căsătorite trăiesc ceva mai mult decât cele singure. Actul sexual cu continență, practicat cu regularitate, plin, este cu siguranță unul dintre motivele care ne fac să fim foarte longevive și sănătoase. O viață sexuală cu continență, satisfăcătoare, este profund benefică pentru starea sănătății fizice, psihice și mentale.



**10. AMORUL CU CONTINENȚĂ ÎMBUNĂTĂȚEȘTE ACTIVITATEA INIMII ȘI A SISTEMULUI CIRCULATOR.** În timpul actului sexual cu continență ritmul cardiac și presiunea sanguină cresc în mod binefăcător foarte mult. Cu fiecare orgasm fără descărcare pe care îl obținem vom dobândi un maxim de beneficii pentru sistemul nostru cardio-vascular. Oricum, orice nivel de excitație amoroasă fără descărcare este binevenit. Dr. Bancroft apreciază că un ritm cardiac mărit "ocazional", grație amorului, nu produce nici un rău, ci din contră este un mijloc natural benefic de a dilata sistemul cardio-vascular. De asemenea, o viață sexuală cu continență, plenară și regulată menține circulația specifică de la nivelul organelor genitale în stare de perfectă sănătate.

### ***UIMITOARELE EFECTE ALE AMORULUI CU CONTINENȚĂ, REMARCAT LA UN GRUP DE FEMEII CARE PRACTICAU YOGA, ÎN URMA TRANSMUTĂRII POTENȚIALULUI SEXUAL***

EXTRAS DIN CARTEA "ASPECTE INEDITE ALE SEXUALITĂȚII PRIN CONTINENȚĂ ÎN ORIENT" DE DR. SWAMI GITANANDA - MADRAS 1978

Femeile nesatisfăcute și cele frustrate amoros se recunosc în general după starea de DEPRIMARE NERVOASĂ pe care o acuză. În cazul în care o femeie resimte mai mult sau mai puțin unul dintre elementele caracteristice ale începutului depresiei nervoase generate de insatisfacția sexuală, ca de exemplu: iritabilitate bruscă, idei pesimiste, tremurături ale membrelor, neliniște, palpitații, tulburări inexplicabile, amețeală, angoasă, insomnie, coșmare, toropeala membrelor, spaimă, nemulțumire, plictiseală, sensibilitate excesivă la zgomote și mirosuri, dorință excesivă pentru tutun, ceai, cafea, tremurături ale pleoapelor, tulburări vizuale, capricii, slăbirea momentană a memoriei, dificultăți în exprimarea clară a ideilor, sentiment de oboseală și inutilitate, stări anormale de dezgust, fiecare dintre aceste simptome, izolat sau simultan, este indiciul că acea femeie este frustrată sexual, riscând printre altele: tulburări psihosomatice, pierderea controlului mental, ofilire fizică rapidă, nefericirea.

Având la bază mii de ani de experiență, uluitoarea știință secretă a amorului yoghin prin continență a putut revela, în urma unei cercetări atente și extrem de profunde a ființei umane, cauzele acestor simptome care afectează majoritatea femeilor încă din tinerețe. Metoda pe care continența sexuală o pune la dispoziție femeilor senzuale și pline de vitalitate este extrem de simplă, mai ales dacă avem în vedere că surprinde în mod plăcut prin eficiența sa.

### ***Efectele somatice și corporale remarcate la femeie prin abordarea amorului cu continență***

Pentru a rămâne mereu în formă, în ciuda penibilelor solicitări ale vieții moderne, corpul uman trebuie în mod imperativ să dispună de o energie vitală mare pe care o poate menține la nivelul maxim prin diferite tipuri de exerciții. Acest adevăr fiziologic incontestabil se traduce în general prin procedeele gimnastice monotone sau prescripții adesea penibile și foarte complicate pe care nu toată lumea le poarte respecta permanent.

Prin amorul cu continență, totul devine rapid, natural, foarte plăcut și diferit. Într-adevăr, ca urmare a succesului în transmutarea potențialului sexual și a energiilor erotice ale ființei în beneficiul corpului, se știe acum că relaxarea musculară generată de sedentarism poate fi compensată în mod senzual și extrem de plăcut, fără un efort plictisitor din partea femeii.

### ***O dublă acțiune***

Uriașa energie generată prin transmutarea pulsuniilor sexuale, asociată cu diferite tehnici yoga, permite femeii să realizeze o modelare corporală și musculară, fiind orientată în mod spontan acolo unde se dorește o acțiune fie stimulantă, fie calmantă.

În primul caz, interiorizând energia rezultantă și făcând să circule undele regenerante de forță în frecvență lentă, femeia își dinamizează mușchii în mod armonios și, tonificându-i, își vitalizează și își regenerează fibrele elastice ale pielii. În același timp, prin amplificarea naturală a arderilor interne, ea face să-i dispară acumulările adipoase dizgrațioase.

În al doilea caz, modificând printr-un act de voință frecvența energiei și făcând să circule undele euforice de forță în frecvență rapidă, femeia se relaxează profund și se calmează. Ea își poate elimina cu ușurință durerile dorsale pe care le resimte la sfârșitul zilei datorită șederii de lungă durată într-o poziție chinuitoare la locul de muncă. Această frecvență mai permite între altele eliminarea toxinelor datorită drenării pe care o provoacă vasodilatarea spontană generalizată.

### ***Rezultate bine definite și precis localizate***

Oricare femeie, chiar dacă nu cunoaște care îi sunt dușmanii, ajunge, odată cu trecerea timpului, să le constate efectele pe propriul său corp. Aceștia îi atacă tinerețea și îi diminuează vitalitatea, afectându-i totodată frumusețea și bunăstarea în anumite zone ale corpului mult mai sensibile atât la efecte statice, cât și la solicitările stresante ale unei existențe trepidante.

În general, viața plină de solicitări complexe nu îi lasă femeii timpul necesar pentru a face sport sau gimnastică. Ea își deplânge starea de îmbătrânire prematură pe măsură ce constată că mușchii i se înmoaie, că silueta i se îngreunează și că celulita câștigă teren. Aceasta este cu atât mai complexant pentru o femeie, mai ales când există priviri care nu înșeală.

Studiindu-se un mare număr de femei care au practicat cu succes procedeele amoroase ale continenței, realizând transmutarea energiei sexuale, s-a constatat că, indiferent dacă o problemă este locală sau generalizată, efectele transmutării potențialului sexual prin continență acționează global în profunzime, fără a mai fi nevoie de constrângerea unei gimnastici plictisitoare. Continența sexuală permite în mod evident să fie păstrată zveltețea, tinerețea și prospețimea corpului, fără eforturi și fără a pierde timp, într-un mod cât se poate de plăcut.

Datorită afluxului excepțional de energie vitală, prin continența sexuală se constată o acțiune profundă asupra întregului corp. În medie, un joc amoros cu transmutarea potențialului sexual de minim două ore o dată la trei zile este suficient, împreună cu anumite tehnici yoga, pentru atingerea unei stări de plenitudine senzuală excepțională.

## PROBLEMELE FEMEII ȘI NU NUMAI ALE EI: CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE FRIGIDITATE

**Motto: "Nu există femei frigide, ci numai bărbați incapabili să le împlinească"**

Din punct de vedere lingvistic, frigiditatea este starea unei femei care se confruntă cu dificultăți în atingerea orgasmului și chiar cu perceperea senzațiilor plăcute în timpul unei întâlniri amoroase.

Punctul de vedere real este cu mult mai tragic. Nu numai că nu există femei care nu ajung la orgasm, dar există femei care nu știu măcar că acest lucru există. Deși pare straniu, mai sunt încă persoane care consideră că plăcerea în timpul actului sexual este exclusiv apanajul bărbaților, pentru ele fiind numai vorba de "datoria" conjugală. În aparenta "emancipare sexuală" pe care o trăim în aceste zile, au loc tot mai multe discuții despre sex, orgasm, erotism, iar termenul "frigid" a făcut multe fiice ale Evei să se simtă demoralizate.

Putem vorbi de două categorii de "frigiditate": cea dobândită și cea nativă. Din categoria celor care manifestă o "frigiditate nativă" fac parte acele foarte rare femei care susțin că nu au simțit niciodată atracție sexuală pentru vreun bărbat, că nu s-au simțit niciodată sexy și nu au avut vise erotice sau dorințe. De asemenea, ele spun că nu au simțit niciodată plăcere în vreo întâlnire amoroasă.

"Frigiditatea dobândită" este starea de inhibare, repulsie și angoasă față de iubirea fizică, pe care au căpătat-o femeile care și-au început viața erotică în condiții mai ciudate, au suferit vreo traumă sau au fost silite să facă dragoste cu forța (chiar dacă nu violat, uneori "datoria conjugală" pe

care o revendică soții brutali poate fi denumită, pe drept cuvânt, violul casnic).

În toate cazurile, frigiditatea poate fi depășită, metodele însă diferă.

Conform unor studii de specialitate, există mai multe etape în frigiditate, respectiv mai multe categorii de femei frigide. Deoarece se știe că orgasmul este dependent, în primul rând, de atitudinea mentală, s-ar putea spune că atingerea orgasmului se învață.

Prima categorie cuprinde femei care nu știu exact ce înseamnă și nici nu au trăit vreodată starea de orgasm.

Din categoria a doua fac parte femeile care ajung la orgasm, dar nu oricând și nu cu oricine. Ele au nevoie de o mare pregătire anterioară, de multă atenție, de realizarea unei ambianțe deosebite. Doar dacă aceste condiții sunt îndeplinite, ele pot savura experiențele erotice. În această categorie de femei intră mai ales persoanele tinere care își încep viața sexuală cu logodnicul sau cu viitorul soț. Din punct de vedere statistic, o tânără are nevoie cam de doi ani de "cunoaștere și experiență" erotică pentru a experimenta orgasmul în timpul actului amoros.

Multe femei ating orgasmul numai în cazul în care se masturbează. Explicația este destul de simplă. În astfel de situații ea este foarte relaxată, ceea ce uneori nu se petrece și în prezența unui bărbat. Categoria a treia o constituie femeile la care atingerea orgasmului se face în timpul masturbării sau a folosirii vibratorului.

În sfârșit, cea de a patra categorie o reprezintă femeile care ating orgasmul prin activitate erotică genitală.

Un studiu asupra femeilor din întreaga lume ce atingeau ușor starea de orgasm a revelat mai multe aspecte importante, din care putem deduce adevărate "reguli" ale reușitei în amor. În primul rând, aceste femei cu o viață sexuală fericită proveneau din familii care, în general, le-au insuflat o atitudine pozitivă, deschisă, față de sexualitate, lipsită de inhibiții și prejudecăți. În plus, s-a constatat că tatăl unei femei senzuale este, în general, un bărbat accesibil și nu unul distant. În copilărie, părinții excesiv de severi sau neglijenți pot să creeze chiar adevărate traume, cu urmări grave la maturitate.

Reușita unei vieți erotice nu este independentă de viață în general. S-a dovedit că femeile care ating foarte repede starea de orgasm au manifestat totdeauna o atitudine de independență în toate aspectele vieții. Prin extensie, trebuie căutat ca nici în iubire să nu devenim dependenți de celălalt, ci să căutăm fericirea în mod activ.

Un aforism care nu trebuie uitat este: "Dăruind, vei dobândi". El poate fi cu succes aplicat în dragoste. De multe ori, secretul unei trăiri erotice plenare poate fi găsit în abandonarea și dăruirea totală față de ființa iubită.

În viața erotică, factorul principal este relația celor doi amănți. În această direcție, pentru a duce o femeie pe culmi ale plăcerii, iubitul trebuie

să fie atent și tandru și e important ca el însuși să dorească fericirea și împlinirea iubitei. Un astfel de iubit ideal urmărește în mod conștient ca aleasa inimii să atingă starea de orgasm. Înțelepciunea taoistă spune că "atunci când femeia este fericită, lumea întreagă este fericită". De altfel, în toate tratatele orientale clasice legate de misterul iubirii și al erotismului (Kama Sutra, Kama Shastra, etc) este subliniată importanța satisfacerii femeii, care va aduce de la sine realizarea stării de extaz amoros pentru bărbat.

În general nu este de neglijat rolul imaginației. Femeile care ating ușor orgasmul au revelat faptul că și-au folosit imaginația într-o manieră creatoare, fiind deschise și libere față de fantasmele erotice, chiar și în timpul actului sexual. Relația de iubire cu iubiții lor era atât de intimă, încât ele ajungeau să discute cu multă sinceritate și chiar să sugereze ce le-ar place să li se facă în timpul întâlnirii erotice.

Nu în ultimul rând, importantă în atingerea unei stări de plenitudine erotică este starea de vitalitate a organismului. O accentuată slăbiciune (datorată uneori curelor de slăbire, oboselii, stresului cotidian, obișnuinței de a exagera cu grijile inerente vieții de zi cu zi), poate fi cauza insuccesului amoros.

Senzualitatea este în strânsă legătură cu integritatea și sănătatea corpului. În momentul când acesta este în armonie, femeia poate, folosindu-și inteligența, să se trezească spre iubire, învățând să conștientizeze plăcerea mângâierilor pe tot corpul, florii extazului amoros în întreaga ființă.

Totuși, cu toate aceste ajutoare, eforturile unei femei frigide s-ar putea să nu fie indeajuns de mulțumitoare. Atunci este posibil ca ea să aibă nevoie de sfaturile unui medic specialist sau de ajutorul unui psihoterapeut. În general vorbind, înțelegând că o atitudine sau concepție greșită asupra sexualității ne poate crea necrezut de multe probleme, sfătuim femeile frigide să urmărească următoarele aspecte:

- să renunțe la principiile morale prostești care, de regulă, sunt prea rigide, conservatoare, depășite și limitatoare;
- să se debaraseze complet de sentimentele aberante de culpabilitate cu privire la sexualitate, indiferent de ce natură ar fi acestea;
- să învețe să-și accepte cu bucurie și nonșalanță propria sexualitate bazată pe iubire, ca fiind ceva benefic și sănătos;
- să-și sensibilizeze erotic corpul prin studierea atentă a zonelor intime prin atingeri, mângâieri și sărutări, pentru a se trezi cât mai repede amoros
- sexual;
- să-și anihileze complet reținerile și inhibițiile atunci când iubește și este iubită;
- să învețe să atingă orgasmul fără descărcare mai întâi prin propriile sale eforturi, prin autostimulare și apoi împreună cu un bărbat.

Suntem de acord că aceasta este mult mai ușor de spus decât de aplicat, știm cu toții că a da sfaturi este poate cel mai ușor lucru din lume. Dar cu multă răbdare, cu înțelegere și cu participarea tandră și activă a iubitului, în cazurile în care există deja un cuplu, femeia frigidă poate fi transformată 'gradat' într-o femeie senzuală, plină de fantezii erotice binefăcătoare și creatoare. A-i îndepărta unei femei orice urmă de frigiditate este ceva la fel de necesar atât pentru bărbat, cât și pentru femeia însăși. În această direcție este deosebit de important ca ambii iubii să fie suficient de treziți din punct de vedere erotic, nu numai preponderent sexual, ci și psihic, mental, spiritual.

## **A FI ÎN CONSENS CU CORPUL TĂU - TRĂIEȘTE-ȚI TRUPUL!**

### **Transfigurarea corpului**

Pentru unii oameni, corpul apare ca fiind grosier, greoi, legat de pământ, limitat în forțele și posibilitățile sale. El reprezintă partea fizică a ființei noastre, datorită instinctelor sale, bune și rele, pure și mai puțin pure. El apare ca un obstacol în calea gândirii creatoare ce se vrea liberă și nelimitată, în timp ce corpul este mărginit de nevoile sale de a dormi, de a mânca, a-și elimina toxinele și deșeurile, a se reproduce și toate celelalte activități fiziologice atât de prozaice ce ne acaparează o bună parte din viața zilnică. Dar limitele corpului nostru sunt încă și mai mari, căci adesea el nu are forma pe care o dorim, nici forța de care avem nevoie, iar în plus se mai și îmbolnăvește când ne așteptăm mai puțin.

Soluția pentru depășirea acestor limitări este TRANSFIGURAREA corpului. El nu este doar această minune pe care ne-o descriu fiziologii și biologii, el este o dimensiune fundamentală a omului, fiind punctul de întâlnire a tuturor planurilor de existență ale ființei umane totale. Este punctul privilegiat al cosmosului în care se produce creația, unde spiritul modelează și controlează materia pentru a acționa prin ea. Corpul omenesc înseamnă materie transmutată, înviată, pătrunsă de absolut. Înțelegându-și corpul, pătrunzându-l cu conștiința sa, trăind experiența totală a vieții, stăpânindu-l, femeia își îndeplinește adevăratul destin.

Corpul nostru este un eveniment cosmic de o complexitate incredibilă. Toți o știm, dar câți suntem oare cu adevărat conștienți că un corp uman este un eveniment psihic de o dimensiune cosmică prin complexitatea sa. Ființa umană este un adevărat univers, fiecare gest al nostru deplasează lumi.

Experiența conștientă a corpului constă în observarea vieții spontane, a ritmurilor vitale, în pătrunderea cât mai profundă în noi înșine, în trăirea

conștiință a acestei inteligențe care străbate atât corpul nostru fizic, cât și structurile mai subtile ale ființei. Vom conștientiza astfel că nu suntem o ființă insignifiantă, născută pe o planetă pierdută în imensitatea nopții cosmice, ci vom înțelege că acest corp al nostru este un adevărat univers și un eveniment cosmic, că aceleași forțe care concură la crearea marelui univers se manifestă - la scară microcosmică - prin noi, că nu există o limitare precisă între noi și restul universului, ci o rezonanță sublimă, diafană, care face ca tot ce este în afara noastră să fie și în noi și nimic din ceea ce nu e în noi să nu fie în afara noastră.

Contactul voluntar cu această conștiință difuză a corpului ne îmbogățește personalitatea foarte mult. Corpul nostru se animă parcă, devine mai viu, trăind o nouă viață, se spiritualizează, crește, se cosmizează.

Deși multe femei trăiesc orgasmul vaginal, contactul propriu-zis dintre penis și interiorul vaginului nu are întotdeauna cele mai puternice valențe erotice. Unele femei obțin o plăcere moderată ca intensitate din stimularea vaginală, în special din stimularea peretelui frontal, însă foarte multe sunt excitate intens atunci când clitorisul le este atins.

### **Autoerotismul - o cale de cunoaștere!**

Există femei care sunt foarte timide când este vorba să învețe toate "trucurile" jocului amoros în cuplu și de aceea preferă să se stimuleze singure, în intimitatea dormitorului lor. Autoerotismul implică mângâieri, masări și stimulări similare celor realizate în cadrul cuplului. Atunci când o femeie învață cum să atingă punctul culminant al excitației senzuale mergând pe calea ce va fi descrisă aici, ea poate folosi noile procedee existente în acest domeniu (care pot include și utilizarea vibratorului), în relația pe care o are cu iubitul ei, parcurgând din nou aceiași pași, doar că de această dată în prezența lui și, evident, împreună cu el, într-o trăire mult mai plină.

Cum poate învăța o femeie să-și genereze ea însăși plăcerea ce o va aduce în punctul culminant al trăirii erotice? Cu siguranță că primul pas este familiarizarea cu propriul său corp, învățând cum să-l atingă, fără a considera aceasta "un păcat".

Pentru a vă relaxa, începeți cu o baie caldă. Un pahar dintr-o băutură afrodisiacă va avea cu siguranță efecte magice. Aprindeți chiar câteva lumânări pentru a genera o atmosferă cât mai intimă și mai incitantă, aceste lucruri fiind de natură să modifice dispoziția sufletească. Mângâiați-vă corpul cu tandrețe, cu delicatețe, începând cu umerii, mâinile, gâtul, lateralele trunchiului, coapsele, picioarele. Urcați apoi din nou cu miinile spre pânțele, înconju-rați lasciv sânii... Abia după aceea atingeți-i și pe ei, jucați-vă cu sfârcurile, încet, tandru.

Nu vă repeziți niciodată să ajungeți la clitoris și să vă stimulați în grabă.

Aceasta nu vă poate îmbogăți cu nimic, chiar din contră, dacă nu controlați starea, ea vă poate aduce cu repeziciune la descărcare și singurul efect va fi o puternică vlăguire și o vagă amintire a câtorva momente de plăcere.

Delectați-vă cu corpul dvs, așa cum ați vrea să vă mângâie și bărbatul iubit.

### **Să știi ce vrei de la celălalt**

Acum aveți ocazia să vedeți dacă știți cu adevărat ce vă place: vouă și propriului vostru corp. Multe femei sunt adesea nemulțumite de cum sunt mângâiate sau abordate de către bărbații lor, dar dacă ar fi să spună în cuvinte, concret, cum, unde și ce le-ar place cel mai mult, constată că nici ele nu știu exact. Deci, mai întâi trebuie să ne cunoaștem foarte bine propriul corp, să ne punem în consens cu el și cu dorințele sale, urmărind să ne rafinăm trăirile, să le elevăm.

### **Învățând împlinirea sexuală**

Unele femei găsesc că mângâierea zonei din jurul clitorisului și a bazei lui generează o plăcere mai intensă în comparație cu atingerea directă a vârfului sensibil al acestuia. Nu urmăriți să aveți neapărat și imediat un orgasm. Ci, pur și simplu, fiți pe recepție și pe cât posibil trăiți ca un martor detașat, dar încântat de valurile intense de plăcere ce vă străbat ființa. Încercați să relaxați fiecare mușchi în parte și explorați-vă corpul pentru a decide ce fel de mângâieri, gesturi sau atitudini vă fac să vă simțiți cel mai bine. Atunci când veți ști ce anume vă produce o plăcere mai mare, veți putea să comunicați aceasta și iubitului dvs.

Este necesar să avem totuși în vedere că a cunoaște câteva lucruri referitoare la sex și la relațiile sexuale nu trebuie să ne facă să ne imaginăm că, odată ce am început o relație sexuală, aceasta ne va aduce "împlinirea sexuală". Pentru unii oameni, "împlinirea sexuală" este greu de atins și uneori este chiar de neimaginat. Dar ea poate fi învățată. Iar pentru cei care doresc să-și "îmbunătățească" stilul de a face dragoste, pentru a face din orgasm o poartă spre infinit, jocul generării plăcerii, realizat în special în preludiul actului sexual, este o cale extraordinar de eficientă.

Multe femei învață și trăiesc împlinirea sexual-amoroasă abia după ce au învățat cum să obțină satisfacția de natură erotică, ce să caute și către ce să se îndrepte.



## EXERCIȚII PRACTICE PENTRU FEMEII

### ***Două metode de antrenament pentru obținerea controlului energiei sexuale.***

Atât tratatele taoiste, tantrice care studiază arta amorului, cât și sexologii moderni susțin importanța unui antrenament adecvat în vederea obținerii controlului asupra energiilor sexuale atât pentru bărbat cât și pentru femeie. Modalitățile cele mai eficiente cuprind tehnici de conștientizare, întărire, stimulare și control asupra întregului complex muscular pelvian. Exercițiile de bază care pot fi abordate de către orice femeie pot fi structurate deci în 2 categorii principale:

- ◆ exerciții de conștientizare care se bazează pe tehnici de percepție, sensibilizare, coordonare, stimulare și relaxare a acestor grupări musculare
- ◆ exerciții de control asupra energiilor sexuale folosind musculatura sexuală

Nu este aici locul să dezvoltăm toate aceste tehnici; vom insista numai asupra procedurii de bază care prin practica lui corectă și perseverență permite femeilor obținerea unui control perfect asupra energiilor sexuale.

### **Contractia planșeului pelvian**

Vă aflați în camera dumneavoastră, singură și vă asigurați că nimeni nu vă poate deranja. Exercițiul se poate realiza în orice poziție, dar la început este mai comod să-l realizați culcată în pat cu fața în sus. Vă relaxați mai întâi întreaga ființă din punct de vedere fizic, psihic și mental timp de câteva minute. Respirația este calmă, toate gândurile, preocupările secundare sunt eliminate din minte. Vă concentrați acum la nivelul zonei pelviene, zona situată între anus și sex. Începeți să realizați scurte contracții ale mușchilor pelvienii urmate apoi de relaxare. Este posibil ca la început să vă fie greu să identificați și să mobilizați prin contracții aceste grupări musculare ale planșeului pelvian dar pe măsură ce veți exersa veți reuși să aveți un control din ce în ce mai bun asupra lor.

**Faza 1:** În primele ședințe realizați minim 50 de contracții urmate de relaxare, de două ori pe zi. Creșteți numărul contracțiilor progresiv după o săptămână cu 20 la fiecare ședință, menținând același număr toată săptămâna. Dacă simțiți că există resurse creșteți mai repede numărul având însă grijă să nu forțați. Când ați ajuns la 300 de contracții pe ședință, treceți la faza a doua în care urmăriți să creșteți intervalul de timp al contracției.

**Faza 2:** Realizați acum 50 de contracții urmate de relaxare, fiecare contracție fiind menținută 5 secunde. Creșteți progresiv numărul contracțiilor săptămânal cu 20 la fiecare ședință exact ca la faza 1. Când ați ajuns la 300 de contracții realizate în felul aceste puteți trece la faza 3.

**Faza 3:** Realizați acum 50 de contracții urmate de relaxare, fiecare contracție fiind acum menținută timp de 15 secunde. Creșteți progresiv numărul contracțiilor săptămânal cu 20 la fiecare ședință exact ca la faza 2. Când ați ajuns la 300 de contracții realizate în felul aceste puteți trece la faza 4.

**Faza 4:** În această fază deja stăpâniți contractiile și întregul complex muscular este deja tonifiat, regenerat, puternic. De la acest nivel puteți crește timpul de menținere al contractiilor la 30 de secunde și mai apoi la 60 de secunde și chiar mai mult.

Acest exercițiu simplu se poate realiza și în alte poziții, stând pe scaun sau în picioare folosind așa-zișii timpi morți pentru trezirea, amplificarea și controlul energiei sexuale.

#### **Efecte:**

- ◆ Conștientizarea mușchilor planșeului pelvian
- ◆ Trezirea, amplificarea și controlul energiei sexuale
- ◆ Creșterea vitalității
- ◆ Eliminarea anumitor afecțiuni ale aparatului genito-urinar
- ◆ Sensibilizare erotică și amplificarea energiei orgasmice
- ◆ Armonizarea vieții sexuale
- ◆ Creșterea încrederii în sine
- ◆ Ajută la nașterea fără dureri
- ◆ Eliminarea hemoroizilor
- ◆ Regenerare și întinerire
- ◆ Creșterea tonusului muscular și a rezistenței organismului

### **Urinarea fracționată- unul din procedeele secrete de control a energiei sexuale**

În practica taoistă se consideră că atât urina, cât și transpirația sunt manifestarea anumitor energii, care trebuie controlate și orientate benefic de ființa umană.

Înțelepții considerau că cel care are controlul asupra potențialului urinar are, implicit, și controlul asupra potențialului sexual<sup>1</sup>. Există trei metode foarte simple, dar foarte eficiente prin care se poate atinge controlul asupra potențialului sexual și urinar:

**1. Prima metodă** constă în urinarea fracționată, adică cu jeturi foarte scurte, între care se face o pauză de câteva secunde. Pauza dintre două jeturi trebuie să fie suficient de lungă pentru a fi oprită complet curgerea urinei. Mai ales la primele jeturi, vor apare niște fiori prin tot corpul, mai ales pe șira spinării. Acești fiori nu sunt altceva decât o manifestare a energiei transmutate prin contracția puternică și fermă a sfincterelor urinare. Anumite texte menționează că această energie (acești "fiori") trebuie vizualizată și direcționată ascendent pe coloana vertebrală până în zona din mijlocul frunții

<sup>1</sup> Referitor la această legătură între aparatul urinar și cel genital, se știe că embrionul are până în luna a IV-a de dezvoltare aparatul urinar și cel genital nediferențiate, ele dezvoltându-se și individualizându-se ulterior, pornind de la aceleași țesuturi. Mai merită menționat și faptul că bărbații odată cu înaintarea în vârstă și pierderea vigoriei sexuale stăpânesc mai greu și urinarea, marea lor majoritate confruntându-se cu boli ale prostatei. Studiile efectuate au relevat faptul că bărbați care au avut o viață sexuală dezordonată, cu ejaculări dese, sunt mai predispuși la îmbolnăviri ale prostatei, la incontinență urinară și infecții renale, decât ceilalți.

și creștet.

**2. Cea de-a doua metodă** pe care o vom numi retenția scurtă a urinării este ceva mai puternică: atunci când vom simți nevoia de a urina vom relaxa sfincterele urinare, contractându-le apoi imediat, ferm, înainte ca urina să fi ieșit din vezică. Este o metodă care necesită un control foarte bun și care va fi practică la început doar la toaletă. Exercițiile se fac de obicei înainte urinării propriu zise (care, evident, trebuie să fie fracționată). Evident, vom urmări o abordare gradată a acestei modalități fără a forța.

Dacă concomitent cu fracționarea vom direcționa și vom vizualiza energia rezultată prin transmutarea potențialului urinar urcând pe coloană, vom remarca și o sporire a capacităților noastre mentale, o îmbunătățire substanțială a puterii de concentrare.

**3. A treia metodă:** înainte de a face dragoste cu un sfert de oră o oră beți apă (sau o infuzie, sau un suc natural) în cantitate mai mare (este de preferat peste un litru), așa încât în timpul actului amoros să apară nevoia de a urina. În timp ce facem dragoste vom urmări să relaxăm sfincterele urinare și întreaga zonă abdominală inferioară întocmai ca atunci când vrem să urinăm. Putem face acest lucru fără probleme, deoarece practic este imposibil atunci să urinăm. Vom remarca după numai câteva minute că ascensionarea energiei se face extrem de ușor, spontan. Este posibil să apară și niște fiori extrem de plăcuți și o stare intensă de efervescență erotică și afectivă. Putem prelungi oricât de mult această stare prin relaxarea sfincterelor și a zonei abdominale inferioare.

Controlul în timpul actului amoros poate fi adus la o mare măiestrie prin practica acestei tehnici atât de simplistă în aparență. Multe din contracțiile și stresurile acumulate interior pot fi eliminate prin această tehnică. Acest procedeu este foarte util pentru obținerea controlului asupra zonei abdominale inferioare, care este una din zonele cel mai greu de controlat.

Există și câteva modalități auxiliare de antrenament care vizează de asemenea obținerea unui perfect control asupra "mușchilor iubirii" folosind anumite dispozitive speciale. Dintre acestea enumerăm "Bilele de gheșă" și "Ganterele vaginale".

Antrenamentul cu aceste dispozitive mărește foarte mult puterea de control asupra mușchilor pelvieni.

**Ganterele vaginale** reprezintă de fapt niște greutateți realizate din metal și încastrate în plastic și au forma unor tampoane mai mici. Ele au diferite greutateți variind între 30 și 150 de grame. Ele se introduc în vagin cât mai profund și se urmărește ca prin anumite contracții să fie menținute înăuntru. Datorită propriei greutateți aceste gantere au tendința de a aluneca spre în afară. Prezența lor în interior stimulează un anumit tip de percepție și sensibilitate la acest nivel care facilitează capacitatea de localizare a anumitor mușchi solicitați în timpul contracțiilor pelviene. Se urmărește ca prin

antrenament să se ajungă la o creștere a greutatei ganterelor care pot fi menținute în vagin o perioadă mai mare de timp chiar în timpul mersului, aceasta atestând o anumită putere și capacitate de control asupra acestor mușchi fapt care nu înseamnă nimic altceva decât o creștere a energiei sexuale și totodată un control mărit asupra acesteia.

**Bilele de gheț** sunt de fapt două greutateți realizate sub forma unor bile, atașate una de cealaltă printr-un fir. Ele se introduc în vagin și apoi se urmărește ca prin anumite contracții vaginale să fie mișcate în interior, înainte și înapoi și chiar rotite. În urma antrenamentului se dezvoltă capacitatea de a angrena musculatura pelviană și vaginală în vederea realizării unor mișcări și contracții specifice a acestei musculaturi chiar și în timpul actului amoros, acestea conferind o mare plăcere și împlinire în timpul jocului amoros celor doi iubii.

În aceleași scopuri de întărire a musculaturii pelviene mai pot fi folosite falusuri artificiale și vibratoare care de asemenea se introduc în vagin, de astă dată contracțiile urmărindu-se a fi realizate în jurul lor.

## CUM SĂ FACEM DRAGOSTE?

Este important în primul rând să învățăm să ne controlăm musculatura pelviană (vaginală profundă). Putem realiza aceasta foarte ușor, urinand fracționat: lăsând liber și apoi stopând jetul de urină, printr-o contracție bruscă la fiecare două secunde, procesul fiind controlat la voință. După aproximativ o lună, vom dobândi deja măiestria necesară în această tehnică, putând folosi contracțiile musculaturii pelviene în orice moment dorim.

Să ne imaginăm că vaginul nostru poate funcționa aldoma unui lift. Ne putem juca ridicându-l până sus de tot și apoi lăsându-l foarte ușor în jos, menținând permanent controlul asupra mișcării. După o perioadă de antrenament de două săptămâni, vom putea testa abilitatea astfel dobândită introducând o lumânare curată în vagin și urmărind să realizăm aceleași mișcări. Vom fi uimite și încântate să constatăm cât de puternici au devenit mușchii vaginali și ce trăiri intense pot genera aceste jocuri în care ei sunt mult solicitați.

Aceste exerciții nu sunt indicate numai pentru mărirea potențialului orgasmic, ci ne vor ajuta să producem iubitelui o stare mult mai intensă și plăcută în timpul jocului amoros, contractând și relaxând apoi musculatura vaginală în jurul penisului, ca într-o mângâiere unduitoare tainică și pasională.

Când sunteți cu ființa iubită, împărtășiți-i fanteziile erotice cele mai intime, eliminând astfel tensiuni și inhibiții inutile. Fiind cât mai sincere cu cel iubit și destăinuindu-vă propriile concepții și fantasme despre sexualitate, veți fi surprinse foarte plăcut, să constatați cât de mult se va deschide și se va apropia fizic și sufletește de dvs. Diversificați-vă astfel jocurile amoroase; veți vedea că nu este greu, și de altfel este singura modalitate de a trăi mai multe

orgasme.

Trăind în lumea de vis a fantasmelor noastre favorite sau, chiar mai simplu, fiind cât mai spontane și creative atunci când suntem cu iubitul. Il vom face să devină foarte încântat și cucerit de aceste jocuri; el se va simți din ce în ce mai vrăjit și excitat de aceste năstrușnice scenarii, participând cu entuziasm la ele. Astfel, șansele de a trăi la unison orgasme multiple ne sunt de asemenea sporite.

De asemenea, este bine să apelăm cu multă sinceritate și inocență la ajutorul iubitului, iar dacă dorim o amplificare și rafinare a stării de orgasm îi putem spune pline de senzualitate aceasta, învățându-l să ne stimuleze așa cum simțim că este mai bine și ne place mai mult. Mulți bărbați, gândindu-se că iubitei lor i-a fost de ajuns un orgasm, se opresc și nu mai continuă jocul, chiar dacă știu că acele mângăieri i-ar place foarte mult, și astfel îi răpesc posibilitatea unui nou orgasm.

Bărbatul trebuie încurajat cu multă tandrețe să continue, îi putem chiar arăta cum să o facă, văzându-ne cum, prin mângăieri ample, profunde și repetate, trăim nenumărate stări de maximă plăcere. Dacă nu sunteți foarte hotărâte să faceți aceasta, vă amintim că există mulți bărbați care încă nu știu că femeile pot trăi stări orgasmice repetate. Dacă iubitul dumneavoastră este unul dintre aceștia, îi puteți oferi șansa de a învăța mai mult.

Fiți îndrăznețe și spuneți-i iubitului ce anume vă răscolește foarte profund, vă tulbură, vă inebunește și vă place cel mai mult atunci când faceți dragoste. Căutați să dobândiți ceea ce este mai bun, nu vă mulțumiți cu puțin; numai astfel puteți atinge mereu noi și noi culmi ale plăcerii în amor.

Urmăriți să atingeți starea de orgasm fără descărcare dacă se poate încă din timpul preludiului, când el vă mângăie și vă sărută. După aceea, când vă penetrează, rămâneți în poziția cea mai favorabilă, pentru a trăi împreună cu el cele mai plăcute și puternice senzații. Apoi mângăiați-vă singure sau rugați-l pe el să o facă; prin anumite gesturi senzuale cum ar fi să-i luăm mâinile și să le plimbăm pe corpul nostru, așa cum ne-ar place sa o facă el singur. Astfel de gesturi pot fi extrem de constructive și printr-un mod elegant, adecvat, îl învățăm cum să se poarte cu corpul nostru - așa vom putea trăi un nou orgasm și, dacă vom continua, chiar mai multe.

Toate aceste jocuri și mângăieri necesită un control considerabil asupra energiilor erotice și a ejaculării din partea bărbatului, ceea ce se poate realiza numai prin perseverență într-un antrenament adecvat.

O altă modalitate este aceea în care ne mângăiem cu multă senzualitate în timp ce el ne va privi - cel mai adesea bărbaților le place foarte mult acest joc și îl găsesc extrem de incitant - și apoi, când suntem pregătută și practic dorim foarte mult aceasta, îl chemăm din nou să ne pătrundă.

Nu trebuie niciodată să confundăm arta adevărată de a face dragoste cu brutalitatea instinctuală a unei copulații. Dacă un bărbat care iubește nu reușește să-și trezească erotic iubita, atunci cea mai mare parte a plăcerii și a fetei care se poate resimți în urma unei fuziuni amoroase plene nici nu

va putea fi trăită. Mulți nici măcar nu intuiesc această armonie și comuniune inefabilă care se creează între cei doi iubiți atunci când dăruirea față de celălalt este totală și când trăirile lor erotice sunt din ce în ce mai rafinate și mai complexe.

Bărbații care constată că iubita lor se manifestă ca o femeie frigidă, ar trebui să se întrebe dacă nu cumva ea îi consideră pe toți bărbații, deci inclusiv și pe iubitul ei, ca fiind niște animale ale căror porniri sunt dictate numai de impulsurile sexuale. Vi se pare ceva minor? Dimpotrivă, este ceva deosebit de important. Și bărbații, la rândul lor, sunt destul de vulnerabili în acest domeniu; ei sunt adesea foarte sensibili și sentimentali, căci printre altele ei au nevoie să știe, pentru liniștea lor interioară, că femeile de lângă ei îi respectă și îi apreciază și în pat, la fel ca și în celelalte activități nesexuale, sociale și intelectuale.

După părerea multor bărbați, una dintre cele mai dificile probleme legate de sexualitatea acestui sfârșit de secol și de împlinirea și fericirea sexuală, este frigiditatea femeilor, mai mult chiar decât lipsa de virilitate a bărbaților. Desigur, aceasta este părerea bărbaților. Ei spun că adevărata satisfacție și împlinire sexuală nu va veni decât odată cu eliberarea și destresarea sexuală completă a femeii. În această direcție, femeile gândesc însă că lipsa dragostei adevărate și lipsa de virilitate asociată cu tendința spre homosexualitate a bărbaților ar fi mult mai gravă decât frigiditatea unora dintre ele.

În fond, cele două probleme sunt într-o foarte strânsă legătură, una determinând-o în egală măsură pe cealaltă. Aceste păreri arată că atât bărbații, cât și femeile, nu caută rezolvarea problemei specifice lor înăuntrul psihicului și naturii lor intime, ci mai degrabă în afară, având mereu tendința de a da vina pe celălalt.

Devine astfel necesară abordarea deschisă și sinceră a acestor probleme, pentru a conștientiza, a accepta și a depăși propriile prejudecăți de natură sexuală, care de cele mai multe ori se răsfrâng nebănuite asupra întregii noastre vieți, determinându-ne să acționăm într-un anumit fel care, cu siguranță, nu este cel mai inspirat și mai armonios cu putință.

Chiar și o femeie senzuală și trezită erotic poate avea perioadele ei de tensiune sau inhibiție sau poate deveni chiar temporar frigidă. Dacă bărbatul, prin gesturile sale, îi amintește de o experiență anterioară neplăcută sau de anumite situații delicate, și cea mai excitantă femeie se poate inhiba. De asemenea, modul în care celălalt arată și se comportă lasă adesea urme adânci în noi, atât în sens pozitiv, cât și în sens negativ. O respirație neplăcută, o stare de curățenie îndoielnică, graba, teama de a nu fi descoperiți sau surprinși, ca și multe alte conjuncturi pot duce la o stare de tensiune în derularea actului erotic.

Pentru a evita producerea acestor situații, dar și pentru remedierea lor, iată în continuare câteva sugestii:

- urmăriți să trăiți clipa; trecutul nu mai există, iar viitorul este iluzoriu. Gândiți-vă că dacă acum, când tocmai vă pregătiți să faceți dragoste, vă gândiți la ce va fi mâine, aveți toate șansele ca trăirea care se derulează aici și acum să treacă neobservată.

- învățați să vă cunoașteți și să va apreciați. Frumusețea este în ochii privitorului. Nu uitați că așa cum gândim noi despre noi, așa vor gândi, mai devreme sau mai târziu, și ceilalți despre noi. Admirați-vă, descoperiți ceea ce este frumos și armonios, senzual și incitant la corpul dvs.

- cunoașterea organelor noastre sexuale este esențială - atât din punct de vedere pur anatomic, cât și din cel al satisfacției sexuale. Învățați ceea ce le place cel mai mult; aceste organe își au "personalitatea" lor, care trebuie respectată; învățați să le cunoașteți pentru a le înțelege cât mai bine. Folosiți o oglindă pentru a le privi, ele au o frumusețe, o senzualitate și o tandrețe anume.

- fiți atentă la cum răspunde corpul dvs. la mângâieri; imaginația, atunci când este constructivă și benefic orientată, poate avea efecte miraculoase, jucând adeseori cel mai important rol.

- citiți cărți pentru a vă îmbogăți cultura erotică și pentru a vă dinamiza imaginația.

- discutați despre aceste lucruri cu prietena voastră intimă sau, dacă nu aveți încă o astfel de prietenă, puteți să vă faceți una prin aceste discuții. Cu siguranță veți avea de învățat una de la cealaltă, lucruri la care poate nu v-ați gândit niciodată, dar care v-ar încanta să le experimentați.

- preluați uneori inițiativa în relația cu iubitul dumneavoastră, uluiți-l cu noile idei, fiți deschisă, total lipsită de prejudecăți aberante sau falsă pudoare. El va fi foarte încântat.

- fiți aventuroasă în ceea ce privește abordarea unor poziții mai spectaculoase, sau chiar a unor posturi care să vă permită să atingeți stări înalte de excitație. Abordând posturi erotice diverse, puteți fi astfel sigură că el nu se va plictisi niciodată.

- nu-i pretindeți să știe și să facă totul exact așa cum v-ați dori; amintiți-vă că el nu are cum să știe despre lucruri pe care poate chiar dvs. nu le cunoașteți. Plină de curaj, învățați-l ce vă place, cu multă răbdare și, mai ales, iubire.

- o femeie frumoasă și dezinhăbată poate deveni cu ușurință mai multe femei în același timp. Dacă o femeie își permite să devină simultan multiplă în manifestările sale ca fată, soție, soră, mamă, amantă, femeie fermecătoare, virgină, atunci se va constata o amplificare a vitalității sexuale a iubitului ei. Aceasta se produce mai întâi la nivel fizic, vital, apărând însă rapid și efecte notabile la nivel psiho-fiziologic. Expansiunea benefică a conștiinței într-o femeie creează în mod natural multiple trasături de caracter în aceasta. Capacitatea tainică a unei femei frumoase, vitale și rafinate de a deveni simultan "toate femeile" pentru bărbatul ei constituie o imensă sursă de energie vitală și în același timp reprezintă o contribuție extrem de revigorantă și profund armonizatoare pentru un cuplu continent.

## **Partea III**

### **Armonizarea corpului**





---

## Capitolul 14

# ARMONIZAREA SÂNILOR

---

### CE SEMNIFICĂ SÂNII UNEI FEMEI ?

---

Sânii femeii au multiple valențe simbolice. Ei sunt un atribut al feminității, al vitalității și energiei, al senzualității, al puterii de a dăruia, al maternității. Deloc întâmplător, ei sunt plasați în zona inimii, inima fiind identificată cu iubirea, cu capacitatea de a dăruia, cu emoțiile cele mai elevate ale firii umane. Funcția lor anatomică este aceea de a hrăni. Laptele secretat în perioada postnatală întreține copilul în viață. Prin intermediul lor, este transferată viața, vitalitatea de la mamă la copilul care abia a pășit în această lume. Fiecare om este profund legat de această parte anatomică a femeii din care a absorbit hrana, viața, o parte din ființa mamei sale în primele zile de viață.

Vivekananda, unul din marii sfinți ai Indiei, spunea că: "Nici o dragoste nu se compară cu cea de mamă, deoarece ea este pur altruistă". Ca simbol al maternității, așadar, sânii sunt și un simbol al uneia din cele mai înalte forme de dragoste.

Popoarele antice, care divinizau energia feminină sub diferite aspecte și denumiri, au adorat forme feminine sculptate sau pictate. Majoritatea acestor siluete feminine care serveau adorației se distingeau prin armonia și generozitatea pieptului. Valența de simbol al feminității pe care sânii o au este perfect explicabilă dacă avem în vedere această corelație între: piept, maternitate și iubirea maternă.

O femeie senzuală și iubitoare își privește sânii ca pe o expresie a capacității sale de a dăruia.

Motivul mamei care-și strânge cu dragoste la piept copilul este prezent în artă din Antichitate până în prezent. Interesant este că adesea asemenea imagini sunt destinate cultului religios, maternitatea, feminitatea fiind privite ca un dar divin. Vechi sculpturi egiptene o reprezintă pe Isis<sup>1</sup> cu micul Horus<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Isis - cea mai cunoscută dintre zeițele egiptene. Invocată ca zeiță a fecundității, inițiatore în misterele lumii spirituale, invocată ca zeiță supremă și universală;

<sup>2</sup> Horus - zeu egiptean, fiul lui Isis și Osiris, zeu ce veghează asupra îndeplinirii riturilor și legilor, în acord cu legile universale

la piept. Isis este înfățișată sub forma unei femei vitale, cu un piept generos la care îl alăptează pe Horus.

Sculpturile elene, fie că înfățișează tinere femei, ființe angelice sau zeițe în chip de femei, surprind cu o claritate care transcende orice noțiune de pudoare acest aspect al frumuseții feminine. O statuie care o înfățișează Victoria asociază un trup de tânără fată, cu trăsături delicate și puternice, cu sâni fermi și gingași, cu o pereche de aripi foarte asemănătoare celor ale îngerilor din iconografia creștină. Statuile care o înfățișează pe Afrodita<sup>1</sup> o intruchipează fie sub forma unei tinere fete, puternică, cu trăsături ferme, îndrăznețe, fie a unei femei implinită fizic, emanând o vitalitate dulce, învăluitoare. Pieptul său este plin, bine conturat, fără să contrasteze cu restul ținutei. El nu dă aceeași senzație de revărsare din reprezentările indiene antice, ci în ton cu restul corpului creează impresia unei forțe latente, oarecum ascunse în spatele unei vulnerabilități feminine.



Victoria

În majoritatea picturilor și gravurilor chineze femeile reprezentate nude au un piept de dimensiuni mici, cel mult medii, exprimând delicatețe și gingășie. Sâniul au un contur ferm, sunt bine evidențiați, emanând tinerețe și prosperitate.

În India Antică și Medievală femeile sunt înfățișate cu trăsături foarte variate în funcție de ceea ce vor să exprime. Tipul matern are sâni mari, vitali, plini, impunători chiar, în timp ce femeile senzuale și tinere au sâni de dimensiuni mici, rotunzi, foarte clar conturați. În anumite statuete și basoreliefuri, care prezintă arhetipuri de frumusețe, proporția între sâni, talie, picioare și expresia chipului este perfectă, întregul alcătuit de corp emanând frumusețe și simplitate.



Tipul matern din reprezentările indiene ale zeităților feminine are sâni mari, rotunzi, impunători

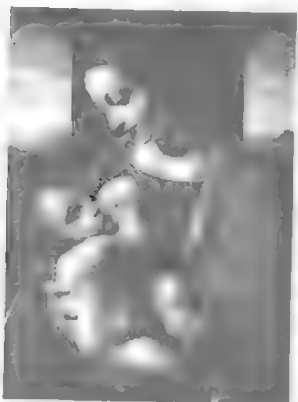


Perfectă proporție între sâni, talie și bazin - sculptură în lemn din India, sec. XVIII

<sup>1</sup> Afrodita - zeiță greacă, "neasemuită și aducătoare de frumusețe", stăpână a dragostei și erosului transfigurator



Frumusețe, maternitate și  
sacru



care au avut-o numeroși pictori, de a o reprezenta în acest fel pe Fecioara Imaculată, se explică doar prin recunoașterea unanimă a sacralității acestei părți specifice a anatomiei feminine și a actului simbolic al hrănirii prin alăptare.

În picturile laice ale Renașterii femeile nude sunt reprezentate cu un piept cu contururi sfioase, care uneori sunt într-un vădit contrast sau chiar dezacord cu restul trupului (care emană mult mai multă vitalitate decât pieptul). Această expresie extrem de delicată a sânilor, care este specifică tipului constituțional Vata descris în această lucrare, este un simbol al incompletei maturizări, în sensul

În picturile renașcentiste regăsim în multe ipostaze imaginea unei tinere mame alăptând un copil, ținându-l la piept plină de fericire. În iconografia creștină apare adesea Madonna alăptându-și pruncul sau strângându-l cu dragoste la piept. În Madonna della Scala a lui Michelangelo, Fecioara Maria este reprezentată alăptându-și Pruncul; chipul Ei emană puritate și maternitate. Sculptura intitulată Madonna Medici a aceluiași Michelangelo o înfățișează pe Fecioară strângând cu dragoste pruncul la sân, chipul și atitudinea Sa exprimă o fericire nepământească, o tandrețe nesfârșită. Pieta Rondanini surprinde momentul coborârii de pe cruce a lui Iisus, ținut fiind la piept de Fecioara Maria. Chipul Mariei nu exprimă nici durere maternă, nici durere pământească, ci o deplină umilintă, o înțelegere dobândită prin dragoste și supunere nesfârșită. În această sculptură strângerea la piept a trupului Mântuitorului, care este vag conturat prin contrast cu expresivitatea Mariei, este o îmbrățișare universală, este îmbrățișarea întregii lumi de către principiul universal feminin.

Pictori spanioli și italieni au înfățișat-o adesea pe Fecioara Maria alăptându-și pruncul, cu sânul - simbol al maternității - întrevăzut printr-un fald al veșmântului. În pudoarea și strictețea religiei catolice din Evul Mediu această îndrăzneală, pe



Venus

menținerii purității copilăriei. Sâni sunt reprezentați adesea cu o formă perfect rotunjită (care în realitate este rar întâlnită), cu o areolă mamară mai mică decât în realitate - specifică momentului de "înflorare" (care determină o reducere a suprafeței areolei mamare) - simbolizând pudoarea, sfiala.

Pe măsură ce ne apropiem de secolul 20 varietatea de forme sub care este surprinsă această parte anatomică a femeii este mai mare. Este de remarcat că pictorii fiecărei nații au prezentat un tip specific de frumusețe, adaptat gustului de la diferite momente de timp al fiecărui popor în parte. În țările flamande și în Germania femeile sunt reprezentate cu un piept mai masiv, cu contururi moi, în timp ce în Spania, Italia, Franța femeile au o constituție mai gingsă. În Rusia femeile considerate frumoase impresionează (nu neapărat plăcut) prin masivitatea formelor, apartenența la tipul constituțional Kapha extrem fiind evidentă.

La sfârșitul secolului XIX și începutul secolului XX apare tendința de schematizare a formelor, mai ales a celor umane. În această perioadă goana după emoție face să fie depășite granițele până atunci sacre ale armoniei și frumuseții naturale. Chipurile, contururile sânilor sunt reduse la câteva curbe "nervoase", forme geometrice care surprind, însă incomplet, paleta de emoții pe care o sugerează nuanțele sidefii ale corpului uman, lumina ce cade sub nenumărate unghiuri pe trupul femeii, inefabilul rotunjimilor pieptului...

Cascada de curente, concepții, modele a sfârșitului de secol a adus cu sine zeci de păreri asupra frumuseții feminine. Arta fotografică și cinematografică, devenită lider de necontestat în fața picturii, sculpturii și gravurii, și-a impus rapid fluctuantele sale păreri și tipare. Grafica pe calculator a creat femeia virtuală, acoperită de platoșe și armuri lucitoare, înconjurată de fascicule de lumină concentrată, ascunzându-se după constelații, dominând adesea masculinizată câte un colț al universului.

Arta fotografică a consacrat o nouă meserie: cea de fotomodel (adică model foto), care, așa cum arată numele, este o femeie care fotografiată fiind, slujește celorlalte de



PICASSO

Goana după emoții face să fie depășite granițele sacre ale armoniei și frumuseții naturale.



Femeia lipsită de vitalitate cu un piept generos - o imposibilitate "corectată" cu o aberație: implantul cu silikon.

exemplu. Se pare că bărbații au vrut ca femeia sfârșitului de veac să le amintească de ... mama! - cel puțin în zona pieptului. Acum femeia înfățișată în mii de imagini conținute în sute de reviste, albume, CD-uri, etc. trebuie să aibă sânii mari, de preferință supraddezvoltați și de o fermitate ieșită de comun - un lucru greu într-o societate tot mai comodă, copleșită de dulciuri și alimente carentate. Aici a intervenit "arta" chirurgicală care într-o deplină inconștiență a creat surogatele de frumusețe și vitalitate numite implanturi cu silicon. Continuarea o cunoașteți - zeci de operații, unele ratate, scurgeri de silicon, cancer la sân, degenerare a sexualității...

Opinia prezentă a femeilor despre semnificația acestei părți anatomice - sânii ne arată, prin comparație cu semnificația lor reală și profundă, drumul care mai este de parcurs de femeie până la cunoașterea deplină a unei părți (nu doar fizice) a ei.

Femeilor care au participat la programele de înfrumusețare organizate le-am pus o serie de întrebări privitoare la semnificația intimă, proprie ființei lor pe care o au sânii. La o primă chestionare răspunsurile date s-au putut încadra în trei mari categorii:

1. Categoria răspunsurilor vagi - cea mai numeroasă, cuprinde idei, frumoase, despre ce ar trebui să simtă o femeie în legătură cu pieptul său. Iată câteva răspunsuri din această categorie:

"Pentru mine sânii mei sunt simbolul mamei și al duioșiei. Nu mai am nimic de adăugat."

"Sânii mei sunt un prilej de bucurie pentru iubitul meu și mă bucur când sunt frumoși și îl atrag."

"Pentru mine sânii reprezintă feminitate, energie"

"Sânii : dăruire afectivitate, feminitate"

2. Categoria răspunsurilor intuitive - include anumite decriptări ale semnificațiilor ascunse pe care sânii femeii le au. Sunt răspunsuri originale, din care am selectat câteva:

"Pentru mine sânii sunt acea parte din ființa femeii care unește sentimentul de iubită, cu sentimentul de mamă".

3. Categoria răspunsurilor provenite din propria experiență - este cea mai săracă în răspunsuri, ceea ce indică o anumită inaturizare afectivă a majorității femeilor. Unele femei au sesizat totuși faptul că sânii pot deveni o parte vie a ființei, care poate exprima sentimente, care poate fascina și trezi anumite sentimente. Iată cum percepția unei femei această parte anatomică: "Simt că prin sânii eu pot dărui dragoste... dar nu aș putea spune de ce neapărat prin sânii și nu prin altă parte a corpului cum ar fi mâinile. Și mai este vorba și de un anumit sentiment matern profund sădit în mine".

La doar o săptămână după începerea automasajului sânilor în cadrul programului de înfrumusețare, răspunsurile și relațiile privind semnificația sufletească a sânilor au început să abunde. De data aceasta categoria a treia - a răspunsurilor provenind din propria experiență - a fost majoritară. Toate

femeile au sesizat o amplificare a afectivității în ființă. Pe fondul acestei treziri au apărut sentimente din cele mai variate, care au cuprins o sferă vastă a psihicului:

◆ la marea majoritate automasajul sânilor, contactul tactil cu această parte a propriului corp a re-trezit într-o primă fază o serie de amintiri plăcute și deosebit de intense. Unele femei au re-trăit frânturi din copilărie pline de farmec, intense și aducătoare de bucurie. Multe



din ele au relatat că au trăit stări intense de bucurie și de regăsire pe perioade relativ lungi după ce au început automasajul zonei pieptului. Pe fondul unei dinamizări a afectivității, a tandreței și a blândeții specific feminine, relațiile de cuplu (unele cu o vechime de ani sau chiar zeci de ani) ale participantelor la acest program s-au relansat. Au fost relatate câteva cazuri de frigiditate care a fost depășită (cel puțin pe o anumită perioadă de timp) prin efectuarea cu consecvență și cu simțire a tehnicii de masaj și de auto-masaj a sânilor.

◆ în aproape 15 % din cazuri dinamizarea afectivității și a senzualității prin acțiunea asupra zonei pieptului nu a fost foarte comodă pentru femeile în cauză. Redeschetarea unor dorințe fierbinți, a unor năzuințe aparent uitate sau niciodată conștientizate a fost de natură să le tulbure profund sufletește. La început ele au trăit chiar stări sintetizate prin cuvinte și expresii ca "gol sufletește", "pustiu interior", "dor dureros", "răni (sufletești) vechi". Este interesant și îmbucurător că marea majoritate a femeilor care s-au confruntat cu aceste neașteptate tulburări sufletești nu au demobilizat și nu și-au pierdut deloc încrederea în metoda aplicată, ci au fost mai degrabă stimulate să continue pentru a observa, în final, cum de la o zi la alta starea lor lăuntrică evoluează implacabil, chiar dacă lent, în bine. După mai multe săptămâni de eforturi de armonizare prin automasaj, făcut cu uleiuri sau uscat, prin posturi corporale care acționează asupra centrilor de forță corespondenți ai acestei zone (Swadisthana Chakra și Anahata Chakra - vezi glosarul din finalul lucrării), prin anumite procedee de mentalizare și psihoterapie ele au putut sesiza:

- mărirea capacității de cuprindere afectivă
- apariția unei stări de optimism, liniște interioară și tonus
- îmbunătățirea relațiilor cu cei din jur
- o mai mare apropiere față de oameni
- dispariția unor inhibiții de natură erotică

♦ la un procent mic (cca. 10%) masajul sânilor nu a declanșat într-o primă etapă, care a durat în medie 7-14 zile, nici o senzație deosebită, nici o reacție sufletească ieșită din comun. Stimulate de faptul că participau la ședințe de grup în care abundau relatările entuziaste despre efectele benefice ale tehnicilor de armonizare a pieptului, în special ale celor de masaj, femeile care nu simțeau foarte mult au continuat auto-masajul și într-adevăr reacțiile au apărut. Persoanele care nu aveau nimic de relatat în urmă cu câteva săptămâni au început să se confrunte cu o "cascadă" de trăiri și evenimente lăuntrice noi. După o perioadă caracterizată de "nu am simțit mai nimic", au apărut în ordine cronologică:

- "stări de ușoară confuzie", "somnolență", "sfârșeală" imediat sau la puțin timp după ce începeau masajul

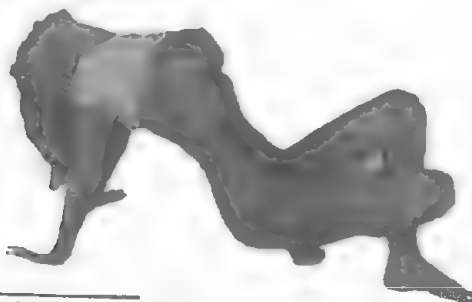
- "dureri" - fizice - în zona pieptului, dar și sufletești - difuz.

- simptome de această dată somatice: dureri de cap, amețelă, stări de vomă<sup>1</sup>. Aceasta fost cea mai dificilă perioadă, deoarece reacția somatică descuraja participantele, care trebuiau să depună mari eforturi pentru a se depăși.

- perioade în care alternau stările de bine, de bucurie, de trezire sufletească (asemănătoare cu cele povestite de colegele lor) cu cele mai puțin plăcute trăite anterior.

Pe măsură ce demersurile au fost continuate stările lăuntrice s-au limpezit, începând să predomine stările benefice, stenică atât ca intensitate, cât și ca durată, chiar dacă ciclic au mai apărut probleme.

Acceptarea propriei senzualități, trezirea afectivă, incursiunea lăuntrică în paradisurile sufletești care există în inima fiecărei ființe feminine în parte, conștientizarea și împlinirea năzuințelor, a dorințelor neexprimate decât foarte puțin de-a lungul anilor, iată câteva fenomene declanșate de operarea conștientă asupra corpului fizic în zona pieptului de către femeie. Zona în care este localizată "inima" unui om este într-adevăr un loc deosebit de sensibil și o poartă spre o altă dimensiune, sufletească a ființei.

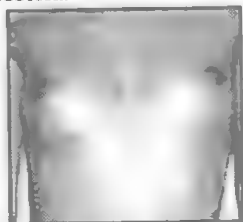
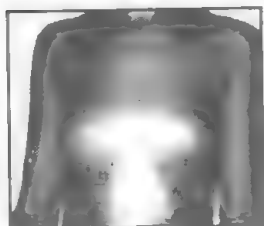


<sup>1</sup> Cele care au dat curs reflexului vomitiv au relatat că au simțit o stare de ușurare, de "curățire", după care starea lăuntrică s-a îmbunătățit mult, chiar dacă acest simptom a mai apărut de câteva ori înainte de a dispărea.



## DEFICIENȚE FRECVENTE LA NIVELUL SÂNILOR

**HIPOTROFIA MAMARĂ** reprezintă diminuarea schimburilor nutritive la nivelul glandei mamare, antrenând o diminuare a volumului și a funcțiilor acesteia.



De obicei hipotrofia mamară este urmarea unei tulburări endocrine sau a unei maladii metabolice. Gradul extrem al hipotrofiei este atrofia.

Experiența arată că la cele mai multe femei la care apare hipoplozia mamară viața amoroasă nu este satisfăcătoare, unele dintre ele menținând anumite inhibiții în plan erotic, teamă de intimitate, complexe de inferioritate, etc.

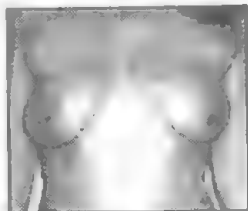
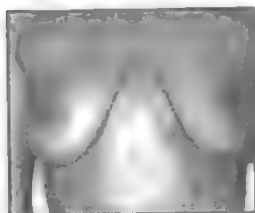
**HIPERTROFIA MAMARĂ** reprezintă mărirea în volum a glandei mamare. Apare de obicei ca un rezultat al activității endocrine.

Hipertrofia mamară nu este o deficiență în sine, ci doar atunci când este asociată cu flascitatea.



**SÂNI LĂSAȚI (FLASCI)** - apar ca o consecință a pierderii fermității țesuturilor glandei mamare, pierdere care poate fi datorată obezității, dezechilibrelor endocrine, atrofiei musculaturii, etc.

Această deficiență, mai mult decât faptul că este inestetică, este semnul unei anumite uzuri a organismului, necesitând luarea unor măsuri adecvate pentru mărirea vitalității, reglare ponderală, combaterea sedentarismului, normalizarea și armonizarea vieții sexuale (de care depinde într-o mare

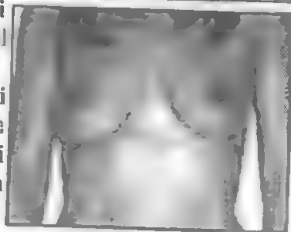
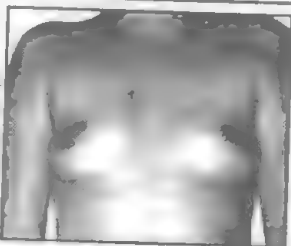


măsură echilibrul endocrin).

**SĂNI INEGALI CA DIMENSIUNI** - această deficiență poate apărea ca o anomalie congenitală, dar mai ales ca o consecință a anumitor asimetrii (de cele mai multe ori dobândite) ale coloanei.

Această parte anatomică fiind relativ ușor modelabilă prin automasaj, exerciții fizice, aplicații fitoterapeutice, hidroterapeutice, etc., tratamentul simptomatic are o eficiență satisfăcătoare.

Atunci când există asimetrii ale coloanei (scolioză) este necesară corectarea acestora prin modificarea (în sensul corectării) și (auto)supravegherea poziției corporale, prin exerciții fizice posturale, prin osteopatie.



**HIRSUTISMUL** - este creșterea excesivă a pilozității de tip masculin la femei. Firele de păr cresc de obicei în jurul mameloanelor sau între ele.

Acest sindrom este frecvent la femei tinere ca un fenomen izolat sau predominant. Poate fi cauzat de o tulburare diencefalică (hirsutism primar), dar mai adesea este în legătură cu o anomalie de funcționare a ovarelor sau a cortexului suprarenal (fie hiperactivitate autonomă, fie stimulare hipofizară excesivă sau anomalie congenitală) antrenând o hipersecreție de hormoni androgeni.

Tratamentul începe prin stabilirea - pe cât este posibil - a cauzelor provocatoare.

**EXCESUL DE SEBUM AL PIELII DE LA NIVELUL PIEPTULUI** - este o stare patologică a pielii, caracterizată de producerea în cantități mari de sebum - produsul de secreție al glandelor sebacee din piele format dintr-un amestec de corpi grași și celule secretoare. Această deficiență este agravată de căldură și de emoțiile puternice și este cauzată, se pare, de un dezechilibru hormonal (care este deocamdată insuficient cunoscut). Această afecțiune numită seboree se mai localizează și pe spațiul dintre omoplați, pe gât și pe zona facială. Pielea este grasă, cu porii dilatați, sebumul fiind eliminat din abundență prin porii dilatați sau prin canalele excretoare ale glandelor secretoare.

Experiența avută de participantele la programele de înfrumusețare a pus în evidență faptul că reglarea alimentației (în concordanță cu tipul constituțional și cu agravarea), normalizarea stilului de viață în general, armonizarea vieții psihice și nu în ultimul rând a celei amoroase duce la o ameliorare rapidă a simptomelor acestei afecțiuni. De asemenea, aplicarea

unor remedii fitoterapeutice și hidroterapeutice duce la obținerea unor rezultate pozitive rapide.

**VERGETURILE** - sunt linii de atrofie cutanată, similare cicatricilor plane, mai mult sau mai puțin proeminente, localizate pe sâni. Apar după perioada lactației, ca urmare a unor variații în volum a sânilor, la femeile care fac eforturi bruște, ceea ce duce la distensia țesuturilor.

**DURERILE DE SÂNI ÎNAINTE DE CICLUL MENSTRUAL** - sunt o problemă cauzată de dezechilibre neuro-endocrine. Studii făcute de cercetătorii în domeniul medicinei psihosomatice relevă că mai mult de jumătate din femeile care suferă de dureri de sâni înaintea sau/și în timpul ciclului menstrual au totodată și o viață amoroasă dizarmonioasă sau insuficientă, generatoare de frustrări și tensiuni lăuntrice.

Participantele la programele de armonizare și înfrumusețare au putut remarca faptul că automasajul sânilor, psihoterapia, exercițiile de respirație pentru combaterea stresului duc la o ameliorare rapidă și în timp la dispariția completă a tensiunilor.

**HIPEREXCITABILITATEA SÂNILOR** - reprezintă sensibilitatea excesivă (dureroasă) sau iritabilitatea sânilor. Este o problemă care apare pe fondul unor dizarmonii psihice, cum ar fi cele cauzate de stres, de un stil de viață dezordonat, de oboseala cronicizată, sau o viață erotică generatoare de tensiuni.

Demersurile de auto-tratament sunt complexe și angrenează tehnici de management a stressului (posturi, supravegherea poziției corporale, tehnici de respirație, psihoterapie), tehnici de armonizare a vieții erotice, automasajul și masajul. Se pune un accent deosebit pe armonizarea stilului de viață.

**LIPSA SENZAȚIEI LA ATINGEREA SÂNILOR** este o deficiență în adevăratul sens al cuvântului, având în vedere că această zonă prezintă în mod normal o mare sensibilitate în cazul femeilor, fiind un adevărat receptor de senzații de natură afectivă și erotică. Această problemă apare de cele mai multe ori pe fondul unor blocaje de ordin afectiv, a unor rețineri în a manifesta și a primi dragostea, a existenței unor temeri subconștiente de intimitate. Mai poate apărea și pe fondul sedentarismului, al unei inerții în plan fizic, psihic și mental.

## FITOTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR CE APAR LA NIVELUL PIEPTULUI ȘI AL SÂNILOR

**Nota 1.** Plantele recomandate sub formă de pulbere se administrează astfel: se macină fin cu o râșniță electrică plantele (uscate în prealabil); dacă după ce plantele au fost măcinate mai rămân bucăți nemărunțite, atunci se cerne pulberea printr-o sită; se ia cantitatea de plantă prescrisă și se ține sub limbă timp de 10.. 15 minute, după care se înghite cu apă. O pulbere de plantă trebuie consumată în 7 zile de la momentul preparării, altfel pulberea se degradează și își pierde forța curativă în contact cu aerul.

**Nota 2.** Infuzia în două trepte pentru uz intern se obține astfel:

◆ se pune o linguriță de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșnița electrică de cafea) cu 100 ml. de apă caldută (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;

◆ după macerare se filtrează maceratul, iar pulberea de plantă rămasă după filtrare se pune la infuzat în 100 ml. de apă fierbinte timp de 15-30 de minute;

◆ infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40-60 de grade Celsius) și apoi se combină maceratul anterior obținut;

Pentru uz extern infuziile se vor face mai concentrate - 3-4 lingurițe de pulbere la 100 ml. de apă.

Pentru rădăcini - după macerarea la rece se face un decoct (și nu infuzie ca la frunze și părțile aeriene) cu pulberea rămasă după filtrare, fierbându-se planta în 150 ml. de apă timp de 5-20 minute.

Deficiența	Plante	Observații
<b>Hipotrofie mamară (sâni subdezvoltați)</b>	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante care să stimuleze glandele endocrine care produc hormoni estrogeni (gonadele și corticosuprarenalele), care <b>reglează asimilația</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mărar (<i>Anethum graveolens</i>) 3 părți</li> <li>• Șofran (<i>Crocus sativus</i>) 1 parte</li> <li>• Frunze și inflorescențe de țelină (<i>Apium graveolens</i>) 3 părți</li> <li>• Fenicul (<i>Foeniculum vulgare</i>) 2 părți</li> <li>• Lemn dulce (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)</li> <li>• Rădăcină de nalbă (<i>Malva glabra</i>) 2 părți</li> </ul> <p>Se combină pulberile de plante în proporțiile stabilite. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi</p>	<p>Creșterea se realizează firesc printr-o cură de revitalizare. Pe lângă Dietoterapie și Fitoterapie, care sunt tratamentele de bază, se dovedesc a fi necesare o multitudine de alte proceduri care au drept scop îmbunătățirea metabolismului local, a digestiei, scăderea nivelului de stress (care este o frână foarte</p>

Deficiența	Plante	Observații
	<p>Pentru o asimilația mai bună în vederea reglării metabolismului se recomandă amestecul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sunătoare (<i>Hypericum perforatum</i>)</li> <li>• Anghinare (<i>Cynara scolimus</i>)</li> <li>• Muguri de brad (<i>Abies alba</i>)</li> <li>• Mărar (<i>Anethum graveolens</i>)</li> <li>• Cimbrisor (<i>Thymus serpyllis</i>)</li> </ul> <p>Se combină pulberile de plante în proporțiile stabilite. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.</p> <p><b>Extern</b> - se folosesc ca soluții de masaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ulei (ulei gras, obținut prin macerare, nu ulei volatil) de mărar</li> <li>-ulei de germeni de grâu</li> </ul>	<p>putemică în calea creșterii oricât de multă hrană am ingeră), reglarea activității endocrine.</p> <p>Se recomandă, așadar, tehnicile de respirație, posturile corporale, Masajul, Psihoterapia și Mentalizarea pentru eficientizarea tratamentului de mărire a sânilor.</p>
Hipertrofie mamară (sâni supra-dezvoltați)	<p><b>Intern</b> - se recomandă nu plante care să reducă sânii ca dimensiuni, ci care să ajute la armonizarea lor. La femeile care au un piept mai dezvoltat efortul de menținere al frumuseții trebuie să fie mai susținut. Se recomandă plantele cu acțiune de reglare a metabolismului, a echilibrului endocrin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crețișoară (<i>Alchemilla vulgaris</i>)</li> <li>• Mărar (<i>Anethum graveolens</i>)</li> <li>• Salvie (<i>Salvia off.</i>)</li> <li>• Busuioc (<i>Ocimum basilicum</i>)</li> <li>• Coajă de salcie (<i>Salix sp.</i>)</li> <li>• Cătină (<i>Hipophae rhamnoides</i>)</li> <li>• Fructe de afin (<i>Vaccinium myrtillus</i>)</li> </ul> <p>Se combină pulberile de plante în proporțiile stabilite. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.</p> <p><b>Extern</b> - se recomandă ca soluții de masaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -extracte de coada racului (<i>Potentilla anserina</i>), răchitan (<i>Lythrum salicaria</i>), coajă de salcie (<i>Salix sp.</i>), salvie</li> <li>• -ulei de mărar (obținut prin macerare)</li> <li>• -suc de mere</li> </ul>	<p>Este necesar ca înainte de a face acest tratament să faceți un consult pentru a vedea dacă nu există și disfuncții endocrine, probleme majore de metabolism.</p> <p>Eficiența tratamentului este condiționată și de abordarea altor forme de tratament cum ar fi Dietoterapia, Masajul, Hidroterapia, exercițiile fizice dinamice și statice. În cazul în care această deficiență apare pe fondul supraponderalității și apetitul alimentar nu poate fi reglat prin metode clasice, sunt deosebit de eficiente unele modalități simple de Psihoterapie,</p>

Deficiența	Plante	Observații
		Mentalizare, respirație, precum și tratamentul cu plante reglatoare ale apetitului (balsamice)
Sâni lăsați (flasci)	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante care să amplifice vitalitatea, reîntineritoare, stimulente ale activității endocrine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Țelină</b> (<i>Apium graveolens</i>)</li> <li>• <b>Mărar</b> (<i>Pimpinella anisum</i>)</li> <li>• <b>Crețişoară</b> (<i>Alchemilla vulgaris</i>)</li> <li>• <b>Rostopască</b> (<i>Chelidonium vulgaris</i>)</li> <li>• <b>Cimbrișor</b> (<i>Thymus serpyllum</i>)</li> <li>• <b>Chimion</b> (<i>Carum carvi</i>)</li> </ul> <p>Se combină pulberile de plante în proporții egale. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.</p>	<p>Tratamentul fitoterapeutic poate fi precedat de cure alimentare de purificare și ușurare a organismului.</p> <p>La femeile cu exces ponderal este absolut necesară adoptarea unei alimentații care să determine reglarea greutății înainte de a începe remedierea acestei deficiențe cu ajutorul modalităților fitoterapeutice.</p>
Sâni inegali ca dimensiuni	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante care să stimuleze procesele de modelare ale corpului.</p> <p>La femeile cu exces de masă corporală se recomandă în primă fază un amestec de plante pentru eliminarea surplusurilor (dar numai a lor):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anghinare</b> (<i>Cynara scolymus</i>)</li> <li>• <b>Rostopască</b> (<i>Chelidonium majus</i>)</li> <li>• <b>Bace de noc</b> (<i>Sambucus nigra</i>)<sup>2</sup></li> <li>• <b>Trei frați pătași</b> (<i>Viola tricolor</i>)</li> <li>• <b>Pelin</b> (<i>Artemisia absinthum</i>)</li> </ul> <p>Se combină pulberile de plante în proporții egale. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. Tratamentul se menține 14 - 21 zile. În cea de a doua fază este stimulată creșterea sânilor și este facilitată modelarea lor prin celelalte proceduri. Este indicat amestecul:</p>	<p>Procesul de armonizare este complet aplicând și procedurile de Masaj și de Dietoterapie.</p> <p>Tratamentul dietoterapeutic, descris sintetic tabelar, are și el două faze: una de purificare și una de revigorare și creștere.</p> <p>Evident, în prima fază a tratamentului cu plante vor fi urmate curele cu alimente purificatoare: în timpul celei de a doua faze a tratamentului cu plante se va adopta alimentația revigorantă.</p>

1 Plantele balsamice pentru uz intern sunt: cimbrișorul (*Thymus serpyllis*), muguri de pin și seva de pin (*Pinus sp.*), măghiranul (*Majorana hortensis*), cimbrul (*Thymus vulgaris*), busuiocul (*Ocimum basilicum*), hreanul (*Armoracia rusticana*)

2 În lipsa acestora se poate face o înlocuire cu coajă de crușin (*Rhamnus frangula*)

Deficiența	Plante	Observații
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nalbă mare (<i>Malva glabra</i>)<sup>1</sup></li> <li>• Mărar (<i>Anethum graveolens</i>)</li> <li>• Ciurul zânelor (<i>Carlina acaulis</i>)<sup>2</sup></li> <li>• Flori de salcâm (<i>Robinia pseudoacaccia</i>)</li> <li>• Rădăcină de leuștean (<i>Levisticum off.</i>)</li> </ul> <p>Se combină pulberile de plante în proporții egale. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi</p> <p><b>Extern</b> - se recomandă ca soluții de masaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soluții sau uleiuri ușor rubefiante cu extracte de ardei iute (<i>Capsicum anuum</i>), hrean (<i>Armoracia lapathifolia</i>)</li> <li>- ulei de mărar (<i>Anethum graveolens</i>) (obținut prin macerare)</li> </ul>	
Sâni dezvoltati asimetric (din punct de vedere spațial)	<p><b>Extern</b> - se recomandă soluții de masaj cu efecte mai speciale (de stimulare a metabolismului local, de deblocare energetică) cunoscute din medicina populară:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ulei sau tinctură de flori liliac</li> <li>-suc de tulpină și părți aeriene de angelică (<i>Angelica archangelica</i>), suc de părți aeriene de crețișoară</li> <li>-extracte de flori de tei (<i>Tilia cordata</i>), de părți aeriene de roiniță (<i>Melissa off.</i>), flori sau frunze de captalan (<i>Petasites off.</i>)</li> <li>-ulei de mărar în combinație cu mentă (<i>Mentha off.</i>), coriandru (<i>Coriandrum sativum</i>), coajă sau flori de lămâie (<i>Citrus limonium</i>), coji sau floare de portocal (<i>Citrus aurantium</i>)</li> </ul> <p><b>Intern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mărar (<i>Pimpinella anisum</i>)</li> <li>• Crețișoară (<i>Alchemilla vulgaris</i>)</li> <li>• Rostopască (<i>Chelidonium vulgaris</i>)</li> <li>• Tei (<i>Tilia sp.</i>)</li> <li>• Fenicul (<i>Foeniculum vulgaris</i>)</li> </ul> <p>Se combină pulberile de plante în proporții egale. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi</p>	<p>Masajul va avea un rol central în remedierea acestei deficiențe. Alimentația revigorantă va asigura suportul vital pentru efectuarea transformărilor la nivel fizic, în timp ce Mentalizarea va cataliza de pe un nivel superior acest proces.</p>

1 La femeile cu deficit mare de masă corporală se recomandă lemnul dulce (*Glycyrrhiza glabra*) în locul nălbii

2 În lipsa acestei plante se poate face o substituție cu o combinație de nucușoară (*Myristica fragrans*) și rădăcină de urzică (*Urtica dioica*)

3 Este vorba, mai exact, de alcoolatură, adică de un macerat în alcool obținut din plante proaspete.

Deficiența	Plante	Observații
<b>Hirsutism</b>	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante care să permită reducerea nivelului distress, reglarea activității endocrine și a vieții psihice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Telină</b> (<i>Apium graveolens</i>)</li> <li>• <b>Mărar</b> (<i>Pimpinella anisum</i>)</li> <li>• <b>Crețișoară</b> (<i>Alchemilla vulgaris</i>)</li> <li>• <b>Rostopască</b> (<i>Chelidonium vulgaris</i>)</li> <li>• <b>Talpa găstii</b> (<i>Thymus serpyllum</i>)</li> <li>• <b>Lemn dulce</b> (<i>Carum carvi</i>)</li> <li>• <b>Tei</b> (<i>Tilia sp.</i>)</li> </ul> <p>Se combină pulberile de plante în proporții egale. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.</p>	<p>Un alt tratament pentru combaterea hirsutismului pe bază de sucuri de plante, care poate fi luat în paralel, este dat în partea de fitoterapie generală (în poziția zece - Reglatoare ale activității hormonale). Este esențial și controlul stressului prin Psihoterapie, respirație, gimnastică psihosomatică. O altă terapie, deloc de neglijat ca eficiență, este dragostea și amorul cu continență.</p>
	<p><b>Extern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-masaj cu ulei de germeni de grâu pe zonele cu pilozități în exces</li> <li>-efecte relativ similare are și uleiul de germeni de porumb</li> </ul>	
<b>Vergeturi</b>	<p><b>Extern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unguent de coada calului (<i>Equisetum arvense</i>)</li> <li>• unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de iederă (<i>Hedera helix</i>)</li> <li>• unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de lemn căinesc (<i>Ligustrum vulgaris</i>)</li> <li>• suc de lămâie</li> <li>• unguent, suc sau extract hidroalcoolic de Crețișoară (<i>Alchemilla vulgaris</i>)</li> </ul>	<p>Având în vedere că principala cauză a vergeturilor este variația frecventă și relativ bruscă în greutate un rol important îl va avea Dietoterapia (ajutată de Fitoterapie și Masaj). Pentru combaterea vergeturilor sunt utile și plantele întineritoare, reglatoare și stimulatoare ale activității endocrine</p>
	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante balsamice, care au rolul de a regla armonios apetitul, digestia și asimilarea. Iată două recomandări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-bitterul suedez</li> <li>-un amestec din:</li> </ul>	

1 Mărirea volumului sânilor urmată de scăderea acestuia nu este doar o problemă de greutate corporală, ci și de activitate hormonală. În perioadele în care satisfacția amoroasă este mai intensă sau înaintea ciclului menstrual sânilor se pot mări mult ca volum, după care scad. Un stil de viață ordonat, echilibrat, folosirea plantelor reglatoare hormonale sunt o modalitate eficientă pentru profilaxia vergeturilor la acest nivel.



Deficiența	Plante	Observații
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cimbrisor (<i>Thymus serpyllus</i>)</li> <li>• Cimbru (<i>Thymus vulgaris</i>)</li> <li>• Muguri de plop (<i>Populus nigra</i>)</li> <li>• Busuioc (<i>Ocimum Basilicum</i>)</li> <li>• Talpa găștii (<i>Leonurus cardiaca</i>)</li> <li>• Rozmarin (<i>Rosmarinus off.</i>)</li> </ul> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.</p>	(pentru a cunoaște aceste plante, vezi capitolul de Fitoterapie generală)

## DIETOTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR CE APAR LA NIVELUL PIEPTULUI ȘI AL SÂNILOR

Deficiența	Alimente și cure	Alimente : contraindicate/ Observații
<b>Hipotrofie mamară (sâni subdezvoltați)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura de vitalizare</li> <li>• alimente vitalizante: nuci, alune, arahide, boabe de soia, făină de soia, soia texturată, semințe de floarea soarelui, unt</li> <li>• uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germeni de porumb, germeni de grâu, arahide, floarea soarelui</li> <li>• infuzii dulci</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• cura cu struguri și cura cu sucuri de citrice dulci - mai ales la femeile care se confruntă cu o uscăciune accentuată a corpului</li> <li>• cura cu germeni de grâu incolțiți</li> <li>• cura cu țărâțe de grâu nr. I</li> <li>• ceapă, ceapă verde</li> <li>• fructe: caise, piersici, curmale</li> <li>• laptele (vezi rețeta nr. 7)</li> </ul>	<p>Sunt contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimente uscate, sărace în calorii și bogate în hidrați de carbon</li> <li>• alimente conservate prin iradiere; supele concentrate</li> <li>• cafeaua, ceaiul negru, băuturile de tip cola</li> <li>• mâncarea lipsită de savoare, reincălzită, păstrată mult timp după preparare</li> <li>• mâncărurile picante și foarte picante</li> <li>• băuturile alcoolice (chiar și cele slab alcoolizate)</li> </ul>

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
<b>Hipertrofie mamară (sâni supra-dezvoltați) asociată cu flascăitate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• înlocuirea unei mese cu dragoste</li> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• postul negru</li> <li>• cura cu tije de păpădie</li> <li>• cura cu lămâi</li> <li>• infuzii astringente</li> <li>• infuzii amare și infuzii medii amare</li> <li>• regimul nr. 7 al doctorului Oshawa</li> <li>• cura cu sucuri amare sau amărui de citrice</li> <li>• cura cu sucuri amar-astringente</li> <li>• cura cu tărațe de grâu nr. 2</li> </ul>	<p><b>Sunt contraindicate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimente bogate în grăsimi</li> <li>• carne și preparate din carne</li> <li>• dulciuri, mai ales cele pe bază de zahăr rafinat: înghețată, ciocolată, sucuri, creme, croissant</li> <li>• dulciuri în combinație cu grăsimi - produse de patiserie și cofetărie</li> <li>• margarină</li> </ul>
<b>Sâni lăsați (flascăi)</b>	<p>Având în vedere diversitatea formelor și cazurilor în care apare acest tip de deficiență, vom <b>direcționa tratamentul</b> dietoterapeutic <b>pe anumite simptome</b> (care sunt <b>reflectarea unor aceleași cauze</b>):</p> <p>Pentru femeile supraponderale, cu exces de țesut adipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• postul negru</li> <li>• cura cu mere</li> <li>• cura cu tije de păpădie</li> <li>• cura cu tărațe de grâu nr. 2</li> <li>• cura cu ulei de floarea soarelui</li> <li>• salată verde, varză crudă, măcriș crud (<i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosa</i>)</li> <li>• linte</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> </ul> <p>Pentru femeile cu structură viguroasă, dar care din diferite motive au slăbit și au pierdut din vitalitate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu polen</li> <li>• uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germen de porumb, germen de grâu, arahide, floarea</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimentele rafinate, sărace în vitamine naturale și enzime - slăbesc rezistența organismului, inhibă procesele de refacere</li> <li>• alimente conservate prin iradiere, supe concentrate, aromatizanti cu compuși artificiali</li> <li>• zahărul rafinat și dulciuri cu zahăr rafinat cum ar fi ciocolata, cremele, înghețata</li> <li>• margarină</li> <li>• alimentele bogate în grăsimi cum ar fi untura, uleiurile rafinate,</li> </ul>

Boala	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
	<p>soarelui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura de vitalizare</li> <li>• alimente vitalizante: nuci, alune, arahide, boabe de soia, făină de soia, soia texturată, semințe de floare soarelui, unt</li> <li>• infuzii dulci</li> <li>• miere de albine (mai ales miere de brad și de floarea soarelui consumată în stare lichidă)</li> <li>• cura cu germeni de grâu încolțit</li> <li>• salate de fructe: mere, lămâie, rodii, grapefrut, vișine, fragi, zmeură, stafide, smochine cu puțină miere și condimentate cu busuioc, scorțișoară, cardamon, pulbere de cimbrisor și salvie</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> </ul> <p>Pentru femeile la care predomină calitatea de uscat, datorită unei îmbătrâniri și uzuri accelerate (eventual prematură):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu struguri</li> <li>• cura cu sucuri de citrice dulci</li> <li>• infuzii dulci și infuzii acre</li> <li>• cura cu germeni de grâu încolțit</li> <li>• cura cu sucuri și crudități urmată de cura de vitalizare</li> <li>• alimente vitalizante: nuci, alune, arahide, boabe de soia, făină de soia, soia texturată, semințe de floare soarelui, unt</li> <li>• sucul de țelină</li> <li>• sucul de sfeclă roșie</li> <li>• ceapa verde, frunzele de mărar, leuștean, țelină (se consumă <u>nefierte</u> adăugate din abundență în cât mai multe feluri de mâncare)</li> <li>• salate de fructe proaspete cu mere, grapefrut, mieji de nucă, coacăze negre, fragi, zmeură condimentate cu busuioc, rozmarin, măghiran, tarhon, dafin.</li> <li>• Cura cu drojdie de bere</li> <li>• Pentru femeile la care acest simptom apare ca o consecință a impurificării, a</li> </ul>	<p>dublu rafinate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea și preparate de carne</li> <li>• mâncărurile foarte condimentate - mai ales la femeile la care atrofierea caracterelor feminine apare un fond de stress, de iritare</li> <li>• mâncărurile vechi</li> <li>• mâncărurile lipsite de savoare - mai ales la femeile care au deficit de vitalitate</li> <li>• oțetul artificial</li> <li>• așa numitele "concentrate naturale"</li> <li>• pudingurile, budincile, cremele preparate din prafuri concentrate</li> <li>• produsele de patiserie, mai ales cele cu foi grase</li> <li>• prăjelile</li> </ul>

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
	<p>acumulării de toxine în urma unui stil de viață necorespunzător, a unei alimentații impure sau a unor tratamente medicamentoase îndelungate <sup>1</sup>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regimul nr. 7 al doctorului Oshawa</li> <li>• Cura cu sucuri și crudități</li> <li>• Cura cu tije de pădăie</li> <li>• Cura cu mere</li> <li>• Postul negru</li> <li>• Cura cu sucuri amare sau amărui de citrice</li> <li>• Infuzii amare</li> <li>• Miere de albine lichidă</li> <li>• Cura cu struguri</li> <li>• Cura cu drojdie de bere – accelerează procesele de dezintoxicare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
<p><b>Sâni inegali ca dimensiuni</b></p>	<p>Regimul alimentar va fi structurat pe două perioade:</p> <p><b>Prima perioadă</b> este de purificare, de eliberare de toxine a structurii, așa încât să fie facilitate procesele ulterioare de transformare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cura cu sucuri și crudități - pentru structurile mai vitale, eventual cu exces de masă corporală</li> <li>• Regimul nr. 7 al doctorului Oshawa pentru persoanele la care controlul corpului fizic, a greutateii corporale, al apetitului, al minții este mai dificil</li> <li>• Cura cu mere - pentru structurile cu exces pronunțat de greutate</li> <li>• Cura cu tije de pădăie</li> <li>• Cura cu struguri - pentru structurile mai fragile, eventual, sedentare, care au în exces calitatea de uscat</li> <li>• Cura cu lămâi - pentru femeile care au exces de masă corporală, au vitalitate, dar nu au curajul să înceapă un regim mai strict cum ar fi <b>cura cu sucuri și crudități</b></li> </ul>	<p>Alimente contraindicate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimentele grele, foarte dificil de digerat cum ar fi carnea, prăjelile, alimentele fierte mai mult de 3 ore - pot produce indigestii, intoxicații, tulburări ale eliminării, care compromit procesul de vitalizare armonioasă</li> <li>• alimentele conservate, alimente cu mulți compuși sintetici pentru</li> </ul>

<sup>1</sup> La acest capitol intră și consumul de băuturi alcoolice, de stupefiante, de tutun, etc

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
	<p><b>Cea de a doua perioadă</b> este de reconstrucție, de vitalizare armonioasă. În această a doua perioadă se vor intensifica și celelalte procedee de modelare (masaj, mentalizare).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu germeni de grâu încolțit</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura de vitalizare</li> <li>• uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germeni de porumb, <b>germeni de grâu, arahide, floarea soarelui, nuca de cocos, gălbenușul de ou</b></li> <li>• uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germeni de porumb, germeni de grâu, arahide, floarea soarelui</li> <li>• miecra de albine, păstura, apilarnilul</li> <li>• laptele (vezi rețeta nr. 7)</li> </ul>	<p>aromatizare, corectare de gust, conservare, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cafeaua, ceaiul negru, băuturile de tip cola</li> <li>• zahărul rafinat</li> <li>• margarina</li> </ul>
<b>Hirsutism</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• cura cu tije de pădăie</li> <li>• cura cu struguri</li> <li>• infuzii dulci; cu moderație - infuzii acre</li> <li>• infuzii medii amare</li> <li>• infuzii aromatice cu efect reconfortant, calmant, sedativ</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• miecra de albine în stare lichidă (mai ales miecra de salcâm și miecra de tei)</li> <li>• uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, <u>germeni de porumb, germeni de grâu</u>, arahide, floarea soarelui</li> <li>• cura cu germeni de grâu încolțit</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• cura cu tărâțe de grâu nr. 2</li> <li>• curmale</li> <li>• fasole verde (este recomandat mai</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carne și produsele din carne</li> <li>• alimentele uscate</li> <li>• brânzeturile obținute prin fermentație</li> <li>• alimentele în curs de alterare, lipsite de savoare</li> <li>• alimentele prea sărate, prea condimentate</li> <li>• supele concentrate</li> <li>• orice produs care conține substanțe sintetice pentru conservare, corectarea gustului, corectarea mirosului, culorii.</li> </ul> <p>Alte recomandări:</p>

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
	ales consumul în stare crudă, sub formă de suc)	Se evită mâncatul în stări psihice dizarmonioase cum ar fi cea de îngrijorare (prelungită și intensă), teamă, mânie, iritare, furie, anxietate
<b>Exces de sebum al pielii de la nivelul pieptului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu tije de pădăie</li> <li>• cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă)</li> <li>• cura cu sucuri amare sau amărui de citrice</li> <li>• infuzii amare</li> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• cura cu mere</li> <li>• regimul nr. 7 al doctorului Oshawa</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimente bogate în grăsimi</li> <li>• alimente prea picante și prea sărate</li> <li>• margarină</li> </ul>
<b>Vergeturi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura cu sucuri amare</li> <li>• cura cu ulei de floarea soarelui</li> <li>• suc de țelină</li> <li>• cantități mici de ulei de ulei de măsline, arahide, porumb (se consumă neprelucrate termic, în fiecare săptămână o cantitate fixă; în perioadele de depășire a greutății firești se elimină prompt din dietă și se reintroduc imediat ce masa corporală începe să scadă sub limita firească)</li> <li>• măcriș crud (<i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosa</i>)</li> <li>• laptele (vezi modul de preparare și administrare în rețeta nr. 7)</li> <li>• semințele de lucernă incolțite</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• ciuperci</li> <li>• cura cu germenii de grâu</li> <li>• fructele proaspete</li> </ul>	<p>Alimentele contraindicate sunt în funcție de constituție și de felurilele probleme de digestie, asimilație și eliminare care apar. Printre alimentele al căror consum poate favoriza apariția vergeturilor menționăm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea și grăsimile animale, mai ales atunci când sunt aliment de bază</li> <li>• înghețata, produsele de patiserie, prăjiturile, ciocolata, pastele făinoase - sunt alimente care produc o creștere rapidă în greutate</li> <li>• alimentele suprafatinate, chimizate, sărace în vitamine naturale și enzime - slăbesc rezistența organismului, inhibă procesele de refacere</li> </ul>

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
<b>Dureri de sâni înainte de ciclul menstrual</b>	<p>La femeile cu ciclul menstrual abundent, cu greutate corporală medie sau supraponderale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• cura cu tije de păpădie</li> <li>• cura cu mere</li> <li>• cura cu oțet de mere</li> <li>• cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă)</li> <li>• cura cu lămâi</li> <li>• linte, fasole boabe</li> <li>• micre de albine lichidă - nu mai mult de două lingurițe pe zi</li> <li>• salată verde, varză crudă, andive, lăptucă, anghinare, salate de crudități în general,</li> <li>• înlocuirea unei mese cu dragoste</li> <li>• miezul sămăburilor de caisă</li> </ul> <p>Pentru femeile cu greutate medie sau subponderale, cu temperament pasional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu tije de păpădie</li> <li>• cura cu țărâțe de grâu nr. 2</li> <li>• micrea lichidă de albine</li> <li>• lapte cu fenicul</li> <li>• cura cu struguri</li> <li>• cura cu sucuri amărui de citrice și</li> <li>• cura cu sucuri de citrice dulci</li> <li>• infuzii astringente</li> <li>• regimul nr. 7 al doctorului Oshawa</li> </ul> <p>Pentru femeile cu greutate mică, care au sânii de dimensiuni mai mici, ce devin tari și dureroși odată cu sau înaintea ciclului menstrual</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• infuzii dulci și, mai ales, aromatice calmante, sedative</li> <li>• cura cu germeni de grâu incolțit</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura cu sucuri de citrice dulci și</li> <li>• cura cu sucuri aere de citrice</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea și produsele din carne</li> <li>• alimentele prăjite, prelucrate termic în mai multe faze</li> <li>• zahărul rafinat, produsele cu zahăr rafinat</li> <li>• alimentele cu îndulcitori, conservanți și amelioratori de aromă sintetici</li> <li>• băuturile alcoolizate</li> <li>• oțetul sintetic</li> <li>• cafeaua, ceaiul negru</li> <li>• băuturile de tip cola</li> <li>• sucurile "concentrate naturale"</li> <li>• alimentele foarte sărate, foarte picante, foarte acre</li> </ul> <p>Alimente care se consumă cu prudență, în cantități mici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimentele bogate în grăsimi - se consumă în cantități mai mici mai ales de femeile cu tendință spre corpulentă, cu un ciclul menstrual</li> </ul>

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
	<p>Pentru femeile care se confruntă frecvent cu stări de stres, nervozitate, iritare, mânie, etc.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cure cu sucuri de legume proaspete: de fasole verde, cartof, morcov, sfeclă roșie, țelină</li> <li>cura cu drojdie de bere</li> <li>miezul sămburilor de caisă, fructele proaspete (ajunse la maturitate), sucul de portocale</li> <li>semințe de lucernă încolțite</li> </ul>	<p>abundent</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>brânzeturile obținute prin fermentație – sunt contraindicate femeilor cu tulburări hepatice, biliare, de excreție</li> <li>icrele – sunt contraindicate persoanelor care au probleme de digestie și de metabolism</li> </ul>
Hiperexcitabilitatea sânilor	<ul style="list-style-type: none"> <li>lăptucă</li> <li>cicoare</li> <li>salată verde, andive</li> <li>ciuperci (se prepară foarte simplu și necondimentat)</li> <li>fructe: mere sau doar coajă de mere proaspete (bine mărunțită)</li> <li>cura cu polen</li> <li>regimul nr.7 al doctorului Oshawa</li> </ul> <p>În cazul în care apare o senzație de iritare dureroasă la atingerea sânilor se recomandă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cartofi</li> <li>nuci</li> <li>cereale integrale: grâu, orez, mei hrișcă</li> <li>ulei de măsline și arahide</li> <li>germeni de grâu (în combinație cu miere lichidă și cu lapte, în cazul în care este bine tolerat)</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cafeaua, ceaiul negru, băuturile de tip cola</li> <li>carnea și preparatele din carne</li> <li>alimentele cu stridente de gust, alimentele cu coloranți, amelioratori de gust și aromă artificiali.</li> </ul>
Lipsa senzației la atingerea sânilor	<ul style="list-style-type: none"> <li>lămâie și grapefruit sub formă de suc cu tot cu coajă</li> <li>infuzii de busuioc, cimbrisor, scorțișoară, ghimbir, cardamon, fenicul îndulcite cu miere</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>grăsimile: untură, slănină, ulei rafinat, margarină</li> <li>mâncărurile vechi,</li> </ul>

1. Sucurile (aparent) mai puțin acceptabile din punct de vedere al gustului se combină cu cele ale căror gusturi suntem obișnuiți. Rațiile minime de suc de cartof, fasole verde sunt de 100 ml. (din fiecare), cu condiția să fie luate pe stomacul gol și toată doza o dată.



Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
	<ul style="list-style-type: none"> <li>fasole verde (inclusiv sub formă de suc)</li> <li>salatele de crudități: varză, măcriș crud (<i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosa</i>), ceapă verde, ceapă</li> <li>cura cu drojdie de bere</li> <li>cura cu sucuri de citrice amare</li> <li>infuziile amare</li> <li>cura cu sucuri de citrice acre</li> <li>infuzii amare, infuzii acre și infuziile picante</li> </ul>	<p>lipsite de savoare, impure</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pastele făinoase, produsele de patiserie</li> <li>carnea și produsele din carne - mai ales cele grase</li> </ul>
Sâni tari și dureroși la atingere	<ul style="list-style-type: none"> <li>miere lichidă (în cantități mici)</li> <li>salată verde, varză, salatele de crudități: varză, ceapă verde - în cantități mici, măcriș crud (<i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosa</i>) (în combinație cu alimente digerabile și nutritive)</li> <li>condimente: chimen, fenicul, anason, cimbru, cuișoare, cardamon</li> <li>lăptucă</li> <li>semințe de soia germinate</li> <li>mlădițe verzi de grâu, orez, orz sau lucernă proaspăt încolțite</li> <li>ulei de floarea soarelui presat la rece (în cantități moderate; o parte din rația zilnică nu trebuie prelucrat termic)</li> <li>semințe de floarea soarelui</li> <li>sucuri de mere, pere</li> <li>coajă (bine mărunțită) obținută din mere proaspete</li> <li>fructe uscate:</li> <li>suc de morcov</li> <li>cura cu oțet de mere</li> <li>regimul nr. 7 al doctorului Oshawa</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alimentele care produc constipație</li> <li>zahărul rafinat și produsele pe bază de zahăr rafinat</li> <li>alimentele sărace în vitamine naturale și oligoelemente</li> <li>carnea, mai ales cea a animalelor tratate cu hormoni pentru îngrășare</li> <li>suple concentrate</li> <li>orice produs care conține substanțe sintetice pentru conservare, corectarea gustului, corectarea mirosului, a culorii</li> </ul>

## AUTOMASAJUL PENTRU ÎNFRUMUSEȚAREA ZONEI PIEPTULUI ȘI A SÂNILOR

Este un masaj cu totul special, diferit de cel pentru restul corpului. Caracteristicile generale, care-l deosebesc de celelalte tipuri de masaj, sunt:

- blândețea - pe această zonă **nu se realizează nici un fel de manevră dură sau excesiv de energetică**

- combinarea intimă a automasajului energetic cu cel "adresat" fizicului

- predominanța mișcărilor circulare

- inexistența unui șablon de masaj care să fie aplicat pentru o anumită deficiență, fiecare femeie făcându-l după cum simte, înscriindu-se doar în anumite indicații cu caracter general.

Iată orientativ câteva mișcări pentru automasajul acestei zone:

1. Automasajul de deblocare energetică se face pornind din centrul plexului cardiac (Fig.1) spre exterior, intercostal. Apăsarea se exercită cu trei degete: inelar, mijlociu și arătător.

2. Automasajul circular, pe conturul sânilor - pornește, de asemenea, din centrul plexului cardiac, mergând pe linia de demarcație a sânilor de restul pieptului. Atunci când palmele ajung sub sâni, ele fac o mișcare de împingere-ridicare (mai ușoară sau mai intensă, după cum simțiți că este necesar). Fig.2 a) și b)

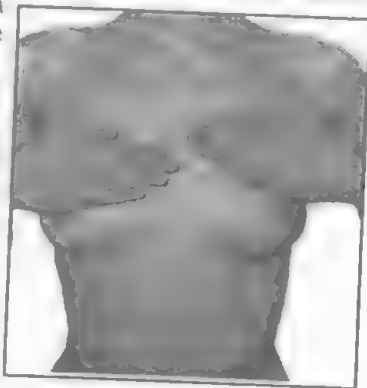
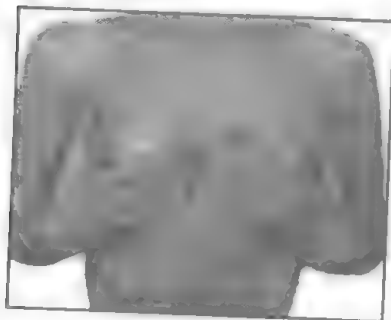
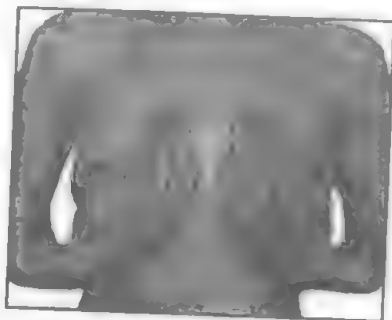


Fig.1 Automasajul de deblocare energetică



a)



b)

Fig.2 Automasajul circular, pe conturul sânilor

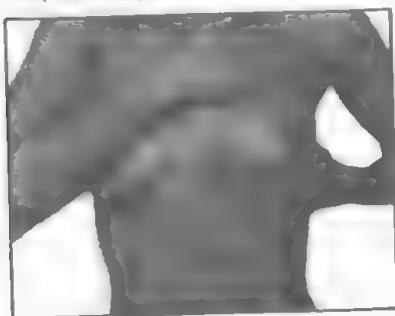
3. Automasajul circular de creștere - este la fel ca cel anterior descris cu diferența că palmele trag (cu o mișcare ca aceea de stoarcere) sânul spre în afară (Fig.3).

4. Automasajul unui singur sân cu ambele palme - constă în cuprinderea sânelui între palme, care vor face apoi mișcări ușoare (cel puțin în primă fază) de semi-rotire într-un sens și celălalt. Fig.4 a) și b) Pentru stimularea creșterii se face și o mișcare de tragere spre în afară.

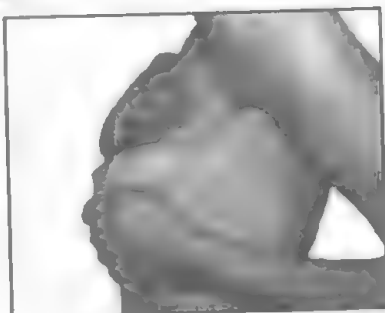
5. Automasajul profund - constă în fricționarea profundă în interiorul sânelui



Fig.3 Automasajul circular de creștere



a)



b)

Fig.4 Automasajul unui singur sân cu ambele palme

cu unul sau mai multe degete (fără a forța deloc apăsarea până la limita dureroasă). Degetele ating toracele și merg pe trasee care converg spre centru sânelui (Fig.5).

6. Automasajul circular al unui singur punct - vizează mai mult deblocarea fizică și energetică. Se face cu unul, două sau trei degete, care masează cu fermitate zona limitrofă unui punct care este resimțit dureros sau blocat de pe piept sau a unuia din punctele de acupunctură care stimulează dezvoltarea și armonizarea sânilor.

Toate aceste manevre de masaj au efecte de armonizare, fiind dificil de spus care dintre ele generează un efect mai

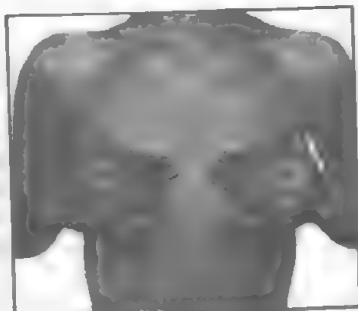


Fig.5 Automasajul circular de creștere

puternic de creștere, de scădere sau de redobândire a fermității sânilor. Făcând masajul așa cum simțiți veți afla *singure* (așa cum au aflat și multe alte femei înaintea dumneavoastră) care este modul în care trebuie să vă auto-tratați prin masaj pentru a vă armoniza zona pieptului.

Toate femeile care au făcut această formă de automasaj au beneficiat de o deblocare afectivă deosebit de puternică și plăcută, care le-a îmbunătățit ulterior mult relațiile inter-umane, reacția la factorii de stress, viața de cuplu.

La aproape jumătate din femeile care au efectuat corect acest tip de masaj au apărut la un anumit moment anumite dureri, mai surde sau mai acute, ale sânilor, care au dispărut apoi în câteva zile, o săptămână. Sunt semne care indică o benefică deblocare a acestei zone. În momentul în care apar aceste dureri masajul nu trebuie în nici un caz întrerupt, trebuie însă redusă intensitatea. Mișcărilor vor fi mai lente, mai ușoare. Se insistă mai mult pe procedeele de deblocare energetică.

Un alt fenomen cu care s-au confruntat mai mult de 90% la sută din femeile care au efectuat acest masaj a fost acela de activare intensă a planului afectiv. Pe acest fond au apărut amintiri foarte vii ale unor sentimente din copilărie, pubertate, adolescență, ș.a.m.d., amintiri cu o mare încărcătură emoțională, care au produs o impresie foarte adâncă asupra participantelor la grupurile de înfrumusețare.

În funcție de ceea ce trăise fiecare în parte, amintirile au fost mai mult sau mai puțin plăcute, dar la toate femeile acest proces de reamintire afectivă s-a înscris într-un proces benefic de evoluție lăuntrică. Multe din femeile care-și refuseră până atunci golurile afective, neîmplinirile au remarcat că dorința de trăi iubirea, de a evolua sub vraja ei a rămas nestinsă: conștientizarea diferenței dintre ceea ce voiau cu adevărat și ceea ce ele și-au oferit le-a provocat o stare pe care au definit-o toate cu aproximativ aceeași termeni: "gol", "pustiu" (în sens sufletesc, evident). Unele femei, care-și pierduseră o parte din bucuria lor inițială de a trăi, au regăsit bucuria și candoarea copilăriei, au avut posibilitatea de a re-trăi și de a se bucura, de această dată conștient, de minunatele impresii pe care le pot percepe în candoarea și puritatea lor copiii.

Pe scurt, această formă de masaj a declanșat o serie de fenomene sufletești care se înscriu în procesul regăsirii feminității, a bucuriei de a fi și de a trăi ca femeie.

Aproape 40% din femeile care au folosit timp de câteva luni un preparat de masaj au întâlnit o problemă destul de neplăcută - aceea a apariției unei iritații pe piele, care uneori a persistat și câteva săptămâni. Investigațiile pe care le-am făcut au pus în evidență că aceste iritații apăreau indiferent de natura preparatului folosit (unele au folosit preparate specifice, altele diferite creme cosmetice hidratante și emoliente, care să favorizeze alunecare palmelor în timpul masajului).

Concluziile trase vi le prezentăm în continuare:

-această reacție iritativă a pielii apare datorită faptului că această zonă (a pieptului) este mai puțin obișnuită să intre în contact cu alte substanțe și în consecință este mai sensibilă

-reacția de pe piele apare atunci când se exagerează cu aplicarea soluțiilor foarte grase, cu multe componente volatile (care au în marea lor majoritate un efect iritativ), care usucă pielea (în acest sens este bine de știut că soluțiile alcoolice nu sunt tolerate de pielea sensibilă când sunt aplicate mai mult de o dată pe săptămână)

-evitarea acestui neajuns se face alternând zilele de masaj umed cu cele cu masaj uscat

Deoarece succesiune-șablon a manevrelor de masaj nu există (de fapt ar putea fi inventată dar nu are eficiență) în următorul index de masaj vom cuprinde doar câteva indicații referitoare la preparatele care se pot folosi și câteva observații și recomandări individualizate pentru fiecare aspect care se urmărește a fi compensat în parte.

Deficiența	Preparate de masaj	Alte indicații și observații
<b>Hipotrofie mamară (sâni subdezvoltați)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulei de mărar (<i>Anethum graveolens</i>)</li> <li>• Ulei de germeni de grâu, ulei cu germeni de porumb</li> <li>• Extract de lemn dulce (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)</li> <li>• Soluții ușor rubefiante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preparatele de masaj pot fi folosite și în tehnica de masaj cunoscută sub numele de <i>Metoda doctorului Chang</i>, descrisă la sfârșitul acestui tabel</li> <li>• soluțiile rubefiante nu se folosesc mai mult de 2, maxim 3 ori pe săptămână</li> </ul>
<b>Hipertrofie mamară (sâni supradevol-tați) asociată cu flascitate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extracte de salvie (<i>Salvia off.</i>), de coada racului (<i>Potentilla anserina</i>), coajă de salcie (<i>Salix sp.</i>)</li> <li>• Suc de coajă de grapefruit (<i>Citrus paradisi</i>), coajă de lămâie (<i>Citrus limonium</i>), coajă de portocal (<i>Citrus aurantium</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masajul are un rol foarte important în acest caz de oarece familiariză femeia și o împacă cu propriile sale forme</li> <li>▪ se va pune accentul pe mișcările de ridicare și întărire</li> <li>• evident, nu se vor face mișcările de tragere, masajul nu va fi deloc dur</li> </ul>
<b>Sâni lăsați (flasci)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extracte de salvie (<i>Salvia off.</i>), de coada racului (<i>Potentilla anserina</i>), coajă de salcie (<i>Salix sp.</i>)</li> <li>• Suc de coajă și pulpă de: grapefruit (<i>Citrus paradisi</i>), lămâie (<i>Citrus limonium</i>),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• și în acest caz se va pune accent pe mișcările de ridicare și întărire</li> <li>• cu condiția ca pielea să nu fie prea uscată sunt de preferat extractele lichide (apoase) celor emoliente</li> </ul>

Deficiența	Preparate de masaj	Alte indicații și observații
<b>Sâni lăsați (flasci)</b>	portocal ( <i>Citrus aurantium</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>Suc de mere</li> <li>Sucul de rădăcină de angelică (<i>Angelica archangelica</i>), leuștean (<i>Levisticum off.</i>)</li> <li>Ulei de mărar (<i>Anethum graveolens</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dacă pielea din această zonă și-a mai pierdut din tinerețe, suplețe, netezime sunt utile plantele care favorizează hidratarea descrise în partea de masaj general</li> </ul>
<b>Sâni inegali dimensiuni</b>	Pentru stimularea creșterii (pentru sânul cu dimensiuni mai reduse) se recomandă preparatele din prima rubrică a acestui tabel. Pentru armonizarea sânelui de dimensiuni mai mari se recomandă preparatele din cea de a doua rubrică a acestui tabel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>chiar dacă într-o primă fază se va insista cu masajul de creștere pe sânul mai redus ca dimensiuni, ulterior se va face același tip de masaj la amândoi</li> <li>masajul este cea mai rapidă și din anumite puncte de vedere cea mai eficientă tehnică pentru remedierea acestei deficiențe</li> </ul>
<b>Hirsutism</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Masajul cu ulei de gemeni de grâu, cu ulei de gemeni de porumb</li> <li>Masajul cu uleiuri aromatice relaxante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pentru rezolvarea acestei probleme care este o consecință a unei perturbări mai profunde se va face un demers terapeutic complex, care integrează și alte terapii: Dietoterapie, Fitoterapie, Hidroterapie, Exerciții posturale, Respirație.</li> </ul>
<b>Exces de sebum al pielii de la nivelul pieptului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sucul de rădăcină de angelică (<i>Angelica archangelica</i>), leuștean (<i>Levisticum off.</i>)</li> <li>Suc de coajă și pulpă de: grapefruit (<i>Citrus paradisi</i>), lămâie (<i>Citrus limonium</i>), portocal (<i>Citrus aurantium</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pielea cu exces de sebum suportă aplicații cu tinctură (cum ar fi cea de salvie, coada racului) chiar de 2-3 ori pe săptămână, alcoolul având un efect de uscare.</li> </ul>
<b>Vergeturi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>preparate de masaj pe bază de extracte din frunze de iederă (<i>Hedera helix</i>), crețișoară (<i>Alchemilla vulgaris</i>), coada calului (<i>Equisetum arvense</i>, <i>E. maxima</i>), lemn căinesc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>masajul contra vergeturilor va fi făcut zilnic, cu blândețe dar energic</li> <li>masajul de deblocare</li> </ul>

Deficiența	Preparate de masaj	Alte indicații și observații
	<p>(<i>Ligustrum vulgaris</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unguentul de gălbenele (<i>Calendula off.</i>), sânziene galbene (<i>Galium verum</i>), arnică (<i>Arnica montana</i>), tătăneasă<sup>1</sup> (<i>Symphytum off.</i>)</li> <li>• sucul de rădăcină de angelică (<i>Angelica archangelica</i>), leuștean (<i>Levisticum off.</i>)</li> </ul>	energetică va avea un efect pozitiv în sensul evitării variațiilor mari ale volumului sânilor.
<b>Dureri de sâni înainte de ciclul menstrual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preparate de masaj pe bază de valeriană (<i>Valeriana off.</i>), hamei (<i>Humulus lupulus</i>), talpa găștii (<i>Leonurus cardiaca</i>), salvie (<i>Salvia off.</i>)</li> <li>• pentru masajul general se recomandă preparatele cu uleiuri aromatice de mentă, busuioc, lavandă, portocal, ienupăr, fenicul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masajul de deblocare energetică are în acest caz o importanță foarte mare</li> <li>• masajul general de relaxare și de purificare va fi făcut mai intens cu o săptămână înainte de ciclu</li> </ul>
<b>Hiperexcitabilitatea sânilor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preparate pentru masaj general și al zonei pieptului cu: talpa găștii (<i>Leonurus cardiaca</i>), păducel (<i>Crataegus sp.</i>), valeriană (<i>Valeriana off.</i>), tei (<i>Tilia sp.</i>), captalan (<i>Petasites off.</i>), mentă (<i>Mentha viridis</i>), cuișoare (<i>Eugenia caryophyllata</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• se va urmări ca masajul să fie făcut cu blândețe, cu mișcări variate, evitând suprastimularea unui punct</li> <li>• masajul de deblocare energetică făcut consecvent, zilnic elimină (cel puțin temporar) în 1-2 săptămâni această problemă</li> </ul>
<b>Lipsa senzației la atingerea sânilor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparate pentru masaj general și pentru masaj pe zona sânilor cu extracte de: cardamon (<i>Elettaria cardamomum</i>), scorțișoară (<i>Cinamonnum ceylanici</i>), cimbru (<i>Thymus vulgaris</i>), semințe de muștar (<i>Sinapis alba</i>), cimbrisor (<i>Thymus serpyllum</i>), busuioc (<i>Ocimum basilicum</i>), iasomie (<i>Jasminum off.</i>)</li> <li>• Preparate ușor rubefiante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masajul pe această zonă va fi făcut cu maximum de atenție, urmărind conștientizarea acestei zone. Defocalizarea minții, visatul cu ochii deschiși (sau închiși) diminuează foarte mult efectele acestui masaj</li> <li>• masajul cu preparate cu un ușor efect de rubefiere va fi făcut cu 5-10 minute înainte de masajul cu celelalte preparate</li> </ul>

<sup>1</sup> Unguentul de tătăneasă este recomandat mai ales pentru tenurile uscate, sensibile

Deficiența	Preparate de masaj	Alte indicații și observații
Sâni tari și dureroși la atingere	Preparate pentru masaj general și pe zona sânilor cu extracte de: talpa găstii ( <i>Leonurus cardiaca</i> ), păducel ( <i>Crataegus sp.</i> ), flori de măceș ( <i>Rosa canina</i> ), valeriană ( <i>Valeriana off.</i> ), coajă de salcie ( <i>Salix sp.</i> ).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• și în acest caz masajul blând de deblocare poate face minuni</li> <li>• cultivarea unei stări de destindere, de afectivitate în timpul masajului</li> </ul> eficientizează mult această procedură.

O tehnică suplimentară folosită în China pentru stimularea creșterii sânilor este cunoscută în Europa sub numele de - Metoda doctorului Chang:

♦ masajul se face din poziția șezând, cu piciorul drept presând zona perineului (dintre anus și sex)

♦ călcâiul drept presează zona perineului așa încât să producă o stimulare plăcută a acestei zone, care să creeze chiar o efervescentă erotică

♦ o dată creată starea de efervescentă erotică, se începe masajul ambilor sâni concomitent, cu mișcările circulare pentru creștere, care se fac lin, dar intens (pentru a menține starea de efervescentă erotică)

♦ în starea lăuntrică favorabilă creată se evocă cu putere procesul de creștere și armonizare a sânilor, vizualizând creator sâni impliniți și armonizați pe care negreșit îi veți "dobândi".

## HIDROTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PIEPTULUI ȘI AL SĂNILOR

**Nota 1: Modul de pregătire al băii de plante este următorul:**

Se macină plantele fin cu o râșniță (300-1500 gr. de plantă pentru o cadă cu capacitatea de 200 de litri), se pun la înmuiat într-o găleată sau un vas cu capacitatea de 10 litri plin cu apă. Se lasă o zi și o noapte după care se filtrează maceratul, restul de plantă se pune la infuzat. Infuzia se face în 3-4 litri de apă, care după ce a dat în clocot se scoate de pe foc, adăugându-se apoi planta folosită anterior la măcinat. Se lasă la infuzat timp de 15-20 minute, după care se filtrează, adăugându-se în apa de baie. Maceratul la rece filtrat anterior se adaugă la sfârșit, când apa de baie și infuzia s-au omogenizat, temperatura apei din cadă nedepășind 35 de grade Celsius. Potrivirea finală a temperaturii apei de baie se face la sfârșit, adăugându-se doar apă caldă, niciodată clocotită sau cu o temperatură peste 40 de grade Celsius.

Plantele proaspete se zdrobesc înainte de a fi folosite. Atunci când într-un amestec avem atât plante uscate, cât și proaspete, vom dubla cantitatea de plantă proaspătă. De exemplu, dacă avem într-un amestec 1 parte



rostopască, adică 200 de grame de pulbere de plantă uscată, atunci în amestecul nostru vom pune 400 de grame de plantă bine zdrobită și mărunțită, fără a modifica celelalte proporții. În amestecurile de plante folosite în stare proaspătă vom dubla pur și simplu cantitatea la fiecare plantă în parte.

Atenție, maceratele și infuziile de plante se prepară și se depozitează numai în vase emailate sau nemetalice, punerea în contact cu metale slăbește puterea curativă a remediilor.

**Nota 2: Modul de confecționare și de aplicare a compreselor este următorul:** se ia o bucată de pânză curată (poate fi prosop, material flaușat) se împăturește în 4, apoi se înmoaie în extract (macerat la rece + infuzie răcită - din amestecurile recomandate), după care se aplică pe abdomen. Se poate acoperi în final totul cu o altă pânză, uscată sau cu un material impermeabil, după care zona abdominală este învelită bine. Compresa se schimbă atunci când nu mai este umedă.

Deficiența	Procedura	Observații
<b>Hipotrofie mamară (sâni subdezvoltați)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duș cu apă caldă pe zona sânilor</li> <li>Băi calde, reconfortante</li> <li>Thalasoterapie - băi de mare relaxante, urmate de băi de soare cu expunerea pieptului complet gol</li> <li>Compresă pe sâni umezită cu un extract cald din plantele:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Semințe de muștar (<i>Sinapis alba</i>) 1 parte</li> <li>Semințe de mărar (<i>Anethum graveolens</i>) 1 parte</li> <li>Nalbă (<i>Malvaceae</i>) 1 parte</li> <li>Rizom de urzică (<i>Urtica dioica</i>) 1 parte</li> <li>Lemn dulce (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) 1 parte</li> </ul> </li> </ul>	<p>Exercițiile de masaj, Dietoterapia, Mentalizarea, exercițiile de respirație vor completa procedurile de hidroterapie.</p> <p>După această aplicație cu plante și apă este un moment extrem de propice pentru exercițiile de mentalizare, fiind facilitată priza de conștiință asupra zonei sânilor.</p>
<b>Hipertrofie mamară (sâni supra-dezvoltați) asociată cu flascitate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi reci generale - au efect atât asupra sânilor, cât și asupra întregului corp, reglând digestia, metabolismul, activitatea nervoasă</li> <li>Duș rece general și duș rece pe zona pieptului</li> <li>Spălări cu apă rece</li> <li>Saună</li> </ul>	<p>Accastă dezvoltare a sânilor nu constituie o problemă a în sine, ci flascitatea și complexe de inferioritate date de prejudecăți, de lipsa</p>

Deficiența	Procedura	Observații
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de mare scurte și dinamice urmate de băi îndelungate de soare (fără a se ajunge însă la arsuri, insolație etc.)</li> </ul>	<p>de maturizare psiho-afectivă constituie o problemă. Procedeele dinamizante au nu numai rolul de a ordona niște procese neuroendocrine, ci și de a modifica benefic o stare de spirit.</p>
Sâni lăsați (flasci)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dușuri reci și răcoroase focalizate mai ales pe zona pieptului</li> <li>Thalasoterapie - înot cu mișcări preponderent din zona brațelor pentru tonifierea musculaturii pectorale</li> <li>Spălări cu apă rece pe zona pieptului - frecarea acestei zone se face cu lufă nu cu pânză aspră; mișcările vor fi energice, dar ușoare</li> <li>Rostogolit prin iarbă udă de rouă</li> <li>Baie completă sau compresă pe sâni cu extract din plantele:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>Salvie (<i>Salvia officinalis</i>) 2 părți</li> <li>Coadă racului (<i>Potentilla anserina</i>) 2 parte</li> <li>Cimbrisor (<i>Thymus serpyllum</i>) 2 părți</li> <li>Frunze de urzică (<i>Urtica dioica</i>) 1 parte</li> <li>Anghinare (<i>Cynara scolymus</i>) 1 parte</li> <li>Semințe de mărar (<i>Anethum graveolens</i>) 1 parte</li> <li>Semințe de muștar (<i>Sinapis alba</i>) 1 parte</li> </ul> </li> </ul>	<p>Dinamizarea globală a ființei este absolut necesară pentru rezolvarea acestei probleme. Un program sistematic de exerciții fizice, posturale și dinamice, de exerciții respiratorii (cu orientarea energiei spre zona sânilor) vine în completarea Hidroterapii. La femeile la care flascitatea sânilor apare pe un fond de devitalizare, este utilă aducerea greutateii la normal (prin procedee specifice de dietoterapie, fitoterapie - vezi plante întineritoare).</p>
Sâni inegali ca dimensiuni	<p>Tratamentul se face în 2 etape:</p> <p>În prima etapă se fac proceduri de întărire, armonizare a formei în mod egal pentru amândoi sâni:</p> <p>Dușuri reci sau răcoroase pe zona pieptului</p>	<p>De cele mai multe ori dimensiunile inegale ale sânilor, la fel ca și asimetriile taliei și ale bazinului sunt</p>

Deficiența	Procedura	Observații
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante sau comprese cu extract din plantele indicate pentru combaterea flascății sânilor</li> <li>Spălări ale pieptului cu apă rece</li> </ul> <p><b>În cea de a doua etapă se face aplicații pentru mărirea dimensiunilor sânelui mai mic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprese pe sânul mai mic cu extractul din plante recomandate pentru tratamentul hipotrofiei mamare (vezi primul punct din tabel)</li> <li>Dușuri calde aplicate preponderent pe sânul cu dimensiunile</li> </ul> <p>În cazurile extreme (în care disproporția este foarte mare) se fac dușuri reci, comprese cu extract de plante pentru remedierea hipertrofiei mamare pe sânul de dimensiuni mai mari.</p>	<p>datorate unei asimetrii (scolioză) a coloanei, asimetrie care se tratează în primul rând prin corectarea permanentă a poziției corpului pe parcursul zilei. În paralel vor fi aplicate exercițiile fizice posturale pentru remedierea acestei deficiențe. Tratamentele osteopatiche, Masayouki au efecte salutare în această direcție.</p>
Hirsutism	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi calde, reconfortante pentru atenuarea efectelor și diminuarea stressului manifestat prin teamă, contractură musculară, stări de anxietate, asprirea trăsăturilor, prin amplificarea dizarmonioasă la nivel psihic a caracteristicilor de <i>dur</i> (tare) și <i>aspru</i>.</li> <li>Băi răcoroase pentru atenuarea efectelor și diminuarea stressului manifestat prin iritabilitate, nervozitate, frustrare, erupții cutanate cu prurit, usturime, inflamare.</li> </ul>	<p>Concomitent cu procedurile de hidroterapie vor fi făcute și alte proceduri de management al stressului, mai ales exercițiile de respirație și de relaxare. Exercițiile de relaxare sunt foarte ușor de realizat în timpul și, mai ales, după băile calde reconfortante. În timpul băilor răcoroase corpul, mai ales zona abdominală, umerii, plexul solar, va fi destins cât mai mult.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante din amestecul:  Crețșoară (<i>Alchemilla vulgaris</i>) - 1 parte  Traista ciobanului (<i>Bursa pastoris</i>) - 1 parte  Frunze de țelină (<i>Apium graveolens</i>) - 1 parte  Mărar<sup>1</sup> (<i>Anethum graveolens</i>) - 1 parte  Pulbere de grâu înolțit <sup>2</sup> - 1 parte </li> </ul>	

1 Se folosesc semințele, inflorescențele și tulpinile florifere.

2 Boabele de grâu înolțit pot fi folosite și proaspete, strivite.

Deficiența	Procedura	Observații
		Înainte și după baie de plante se va face o relaxare completă de minim 10 minute.
<b>Exces de sebum al pielii de la nivelul pieptului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Băi reci generale</li> <li>• Spălări cu apă rece</li> <li>• Dușuri reci (sau răcoroase) și dușuri alternative</li> </ul>	<p>Această dereglare a metabolismului poate fi mult remediată prin Hidroterapie, acțiunea concertată a mai multor terapii fiind cu atât mai eficientă.</p> <p>Este de mare ajutor corelarea tratamentului hidroterapeutic cu cel fitoterapeutic, dietoterapeutic, precum și exercițiile respiratorii și posturale pentru corectarea acestei deficiențe.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Băi generale cu următorul amestec: Coajă de lămâie (<i>Citrus limonium</i>) 1 parte Coajă de grapefruit (<i>Citrus paradisi</i>) 1 parte Salvie (<i>Salvia off.</i>) 1 parte Coajă de salcie (<i>Salix sp.</i>) 1 parte Mesteacăn (<i>Betula alba</i>) 1 parte</li> </ul>	
<b>Vergeturi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spălări cu apă rece</li> <li>• Thalassoterapie - băi ușoare de mare</li> </ul>	<p><b>Procedurile de hidroterapie și băile de plante</b> (la fel ca și tratamentele fitoterapeutice) trebuie asociate cu o alimentație judicioasă, cu stabilizarea stilului de viață.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Băi de plante cu amestecul: Frunze proaspete de iederă (<i>Hedera helix</i>) - 1 parte Iarbă de crețșoară (<i>Alchemilla vulgaris</i>) - 1 parte</li> </ul>	
<b>Dureri de sâni înainte de ciclul menstrual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Băi calde reconfortante - mai ales pentru femeile cărora senzația de rece le accentuează durerea</li> <li>• Dușurile și băile răcoroase - pentru femeile care au dureri arzătoare</li> <li>• Saună</li> </ul>	<p>Terapia posturală, exercițiile de respirație vor fi susținute de Hidroterapie, care are efecte rapide, care însă trebuie modulate prin alte procedee.</p> <p>După baie de plante se face o relaxare completă insistându-se pe zona pelviană, pe zona abdominală inferioară și pe zona pieptului.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baie completă sau compresă pe sâni cu extract din amestecul de plante: Talpa găștii (<i>Leonurus cardiaca</i>) 1 parte Păducel (<i>Crataegus sp.</i>) 1 parte</li> </ul>	

Deficiența	Procedura	Observații
	Valeriană ( <i>Valeriana off.</i> ) 2 părți Sulfină ( <i>Melilotus off.</i> ) 2 părți Salvie ( <i>Salvia off.</i> ) 2 părți	
<b>Hiperexcita</b> <b>dureroasă a</b> <b>sânilor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Băi calde</li> <li>• Dușuri calde și dușuri răcoroase</li> <li>• Dușuri alternative - de la cald (39-34°C) la răcoros (34-22°C)</li> <li>• Baie completă sau compresă pe sâni cu extract din amestecul de plante:                Talpa găștii (<i>Leonurus cardiaca</i>) 1 parte                Păducel (<i>Crataegus sp.</i>) 1 parte                Valeriană (<i>Valeriana off.</i>) 2 părți                Tei (<i>Tilia sp.</i>) 3 părți                Captalan (<i>Petasites off.</i>) 3 părți             </li> </ul>	<p>În acest caz o mare importanță trebuie acordată relaxării și procedurilor care favorizează relaxarea.</p> <p>Pe lângă aplicarea procedurilor cu eficiență de moment (cum sunt și u cele de Hidroterapie) este necesară și stabilizarea stilului de viață, a dietei, a orelor de activitate și de somn, a vieții amoroase.</p>
<b>Lipsa</b> <b>senzației la</b> <b>atingerea</b> <b>sânilor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Băi hipertermice</li> <li>• Băi reci foarte scurte</li> <li>• Dușuri alternative</li> <li>Spălări cu apă rece</li> <li>• Baie de plante cu amestecul:                Cardamon (<i>Elettaria cardamomum</i>) 1 parte                Scorțișoară (<i>Eugenia caryophyllata</i>) 1 parte                Semințe de muștar (<i>Sinapis alba</i>) 1 parte                Frunze de urzică (<i>Urtica dioica</i>) 3 părți                Cimbrisor (<i>Thymus serpyllum</i>) 2 părți                Busuioc (<i>Ocimum basilicum</i>) 2 părți             </li> </ul>	<p>Evident, aici este vorba și de o absență a dinamismului general.</p> <p>Procedurile de Hidroterapie, Masaj și mai ales exercițiile dinamice și Psihoterapia vor compensa această deficiență.</p> <p>Înainte de baie se poate face un masaj cu mișcări ceva mai dinamice al sânilor.</p> <p>Se poate aplica și o compresă cu un extract din acest amestec de plante pe sâni, aplicație care va mări priza de conștiință și va sensibiliza armonios această zonă.</p>
<b>Sâni tari și</b> <b>dureroși la</b> <b>atingere</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Băi calde reconfortante</li> <li>• Thalassoterapie - băi în mare cu mișcări relaxante, urmărind detensionarea cât mai completă a corpului și psihicului</li> <li>• Baie completă sau compresă pe sâni cu extract din amestecul de plante:                Talpa găștii (<i>Leonurus cardiaca</i>) 1 parte                Păducel (<i>Crataegus sp.</i>) 1 parte                Valeriană (<i>Valeriana off.</i>) 2 părți                Coajă de salcie (<i>Salix sp.</i>) 1 parte             </li> </ul>	<p>Procedurile posturale, respiratorii și de masaj vor acționa sinergic cu cele de hidroterapie pentru rezolvarea acestei probleme</p> <p>Pentru un tratament intensiv cu extract de plante este preferabilă folosirea compreselor.</p>

## EXERCIIU POSTURALE ȘI DINAMICE RECOMANDATE PENTRU ÎNFRUMUȘETAREA ZONEI PIEPTULUI ȘI A SĂNILOR

Deficiența	Postura sau procedeu
<b>Hipotrofie mamară (sâni subdezvoltați)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA SEMILUNII</li> <li>• POSTURA ENERGIEI VIEȚII</li> <li>• POSTURA COBREI - pentru deblocare afectivă</li> <li>• POSTURA LĂCUSTEI</li> <li>• POSTURA PLUGULUI - mărește eficiența tehnicilor de mentalizare și vizualizare creatoare</li> <li>• POSTURA LUMÂNĂRII</li> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> </ul>
<b>Hipertrofie mamară (sâni supradezvoltați) asociată cu flascitate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA TRIUNGHIULUI</li> <li>• POSTURA SEMILUNII</li> <li>• RETRAȚIA ABDOMINALĂ</li> <li>• POSTURA COBREI</li> <li>• POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMÂNĂRII</li> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> </ul>
<b>Sâni lăsați (flascl)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA TRIUNGHIULUI</li> <li>• POSTURA SEMILUNII - ELIMINĂ CIFOZA</li> <li>• POSTURA ENERGIEI VIEȚII</li> <li>• POSTURA COBREI</li> <li>• POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>• POSTURA LUMÂNĂRII</li> <li>• POSTURA PODULUI ÎN TENSIUNE</li> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> </ul>
<b>Sâni inegali ca dimensiuni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ASANA de elongație pentru torace și coloană</li> <li>• POSTURA TRIUNGHIULUI - corectarea poziției laterale a coloanei (elimină scolioza)</li> <li>• POSTURA COBREI</li> <li>• POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMÂNĂRII</li> </ul>
<b>Hirsutism</b>	<p>Posturi și procedee pentru controlul stresului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ASANA de elongație pentru torace și coloană</li> <li>• POSTURA VULTURULUI - facilitează controlul asupra minții</li> <li>• POSTURA SEMILUNII - împreună cu corectarea poziției bazinului diminuează stresurile sexuale, ajută la combaterea dispareuniei și a frigidității</li> </ul>

Deficiența	Postura sau procedeul
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RETRACTIA ABDOMINALĂ</li> <li>• POSTURA COBREI - asigură stabilitate afectivă</li> <li>• POSTURA PLUGULUI - facilitează controlul asupra minții</li> <li>• POSTURA LUMÂNĂRII - rafinează emoțiile</li> </ul> <p>Posturi care influențează benefic activitatea hormonală:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ASANA de elongație pentru torace și coloană</li> <li>• POSTURA SEMILUNII</li> <li>• RETRACTIA ABDOMINALĂ</li> <li>• SALUTUL SOARELUI - amplifică capacitatea de control asupra întregii ființe</li> <li>• POSTURA ARCULUI - conferă bună dispoziție, calm, control în planul voinței</li> </ul>
Dureri de sâni înainte de ciclul menstrual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ASANA de elongație pentru torace și coloană</li> <li>• POSTURA MĂINII LA PICIOR</li> <li>• POSTURA SEMILUNII</li> <li>• RETRACTIA ABDOMINALĂ</li> <li>• POSTURA COBREI</li> <li>• POSTURA OMBILICULUI</li> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMÂNĂRII</li> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> </ul>
Hiperexcitabilitatea dureroasă a sânilor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ASANA de elongație pentru torace și coloană</li> <li>• POSTURA SEMILUNII</li> <li>• RETRACTIA ABDOMINALĂ</li> <li>• POSTURA ENERGIEI VIEȚII</li> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMÂNĂRII</li> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> </ul>
Lipsa senzației la atingerea sânilor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ASANA de elongație pentru torace și coloană</li> <li>• RETRACTIA ABDOMINALĂ</li> <li>• POSTURA ENERGIEI VIEȚII</li> <li>• POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>• POSTURA COBREI</li> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMÂNĂRII</li> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> </ul>
Sâni tari și dureroși la atingere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ASANA de elongație pentru torace și coloană</li> <li>• POSTURA SEMILUNII</li> <li>• RETRACTIA ABDOMINALĂ</li> <li>• POSTURA COBREI</li> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMÂNĂRII</li> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> </ul>

---

## Capitolul 15

# ARMONIZAREA TALIEI

---

### SEMNIIFICAȚIA TALIEI UNEI FEMEI

Silueta feminină este preponderent definită de contrastele dintre talie și umeri și dintre talie și șolduri. Îngroșarea acestei zone (a taliei) este semnul maternității sau al vârstei înaintate, de unde și un bogat conținut asociativ (subconștient mai ales) între dimensiunile și forma acestei zone și procesul misterios al maternității sau al declinului corpului fizic.

Privită din punctul de vedere al fiziologiei secrete bionergetice, această zonă este guvernată de doi centri subtili de forță cunoscuți în yoga sub numele de:

Swadisthana Chakra - centrul activității sexuale, al creativității, al fanteziei, al instinctului de perpetuarea a speciei, al mimetismului social, centru situat la două degete deasupra organelor sexuale.

Manipura Chakra - centrul voinței, al fermității, al calmului, al capacității de control de control, al relațiilor ierarhice, situat la două degete sub ombilic.

În consecință, gradul de armonie al taliei și al abdomenului va fi în relație directă cu starea de armonie a acestor doi centri de forță.

Studiind teoriile emise și constatările făcute de psihanaliză și de medicina psihosomatică, remarcăm că valențele psihice pe care le au cei doi centri de forță menționați se regăsesc perfect în ceea ce femeile simt vis-a-vis de această parte a corpului. Înainte de a detalia, însă, informațiile ce țin de aceste domenii complexe ale psihanalizei și psihosomaticii, vom face un scurt popas în lumea artei pentru a vedea cum a fost văzută de ochiul transfigurator al creatorilor de frumos



ISIS



această zonă din anatomia femeii.

În Antichitate frumoasele vremii erau în marea lor majoritate reprezentate cu o talie foarte fină, extrem de îngustă, cu o musculatură abdominală ascunsă, care le conferea un aspect deosebit de grațios. O sculptură babiloniană de acum 4000 de ani ne-o înfățișează pe Isis, zeița misterului, a feminității (idealizate), cu pieptul și bazinul proeminent, de o vitalitate expansivă, cu talia extrem de fină, având o curbură identică cu cea a simbolului lunar pe care îl poartă pe creștet. Chipul său ingenuu, exprimând starea de minunare, de bucurie copilărească nestăvilă este în acord cu mijlocul subțire, adolescentin.

Alte reprezentări, egiptene, în care Isis este prezentată în aspectul matern, ne-o arată cu un bazin larg, cu o talie clar definită în raport cu corpul, dar cu un

abdomen viguros, ușor bombat, simbol al mamei, al femeii împlinite.

Dansatoarele egiptene sunt prezentate cu un abdomen plat, o talie ceva mai vag conturată - o expresie a feminității mai degrabă adolescente.

Ființele angelice, zeița frumuseții - Afrodita (Venus) din perioada greco-romană sunt înfățișate ca tinere femei, de o gingășie aparte, cu un mijloc fin, uneori chiar fragil. Alte zeițe feminine (cum ar fi Hera, Atena, Artemis) sunt reprezentate ca

femei cu un aspect impunător, cu un abdomen bine reliefat, mai mult sau mai puțin suplu, emanând vigoare.

În India diferitele zeițe feminine, întruchipări ale unor energii divine prezintă o diversitate de forme impresionantă, de la cea a adolescentei la care caracterele feminine și talia abia încep să se evidențieze, până la abdomenul bombat, plin al zeițelor-mamă din care pornesc nevăzute firele care alcătuiesc urzeala întregului Univers.

Femeile chineze și japoneze prezentate în stampe și picturi au un aspect cu totul aparte, zona lor abdominală fiind destul de lipsită (uneori total lipsită)



ISIS prezentată în aspectul matern, ținându-l pe Horus în brațe



Două reprezentări ale AFRODITEI



Talia dezgolită a acestei dansatoare subliniază aspectul de dinamism, mobilitate și grație.

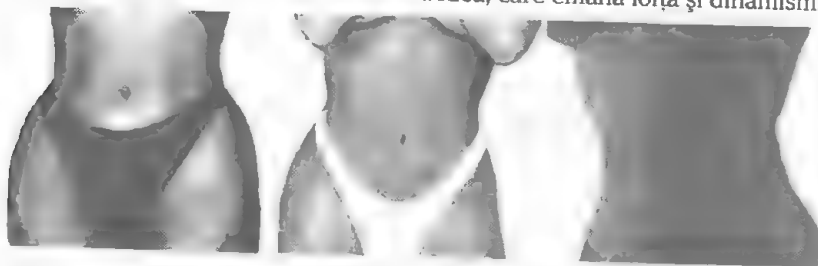
de contur, fiind mai ușor de asociat cu pântecul rotund al unui copil decât cu talia femeilor reprezentate în operele de artă babiloniene, grecești, egiptene sau indiene.

La arabi, în Evul Mediu femeia este reprezentată cu un mijloc și un abdomen viguros, la care conturul și suplețea sunt înlocuite de masivitate și vitalitate.

În Europa Renașterii femeile sunt înfățișate diferit de modelele Antichității. La marea lor majoritate abdomenul are o proeminență, o moliciune a formei aproape stereotipă. Conturul clar al taliei este substituit de lărgimea bazinului care creează un contrast lin cu parte mediană. Umerii și sânii sunt o compensare prin subțirimea lor a vitalității materne exprimate de abdomen.

Moda Evului Mediu a promovat, totuși, prin "cumplitele" sale corsete și alte accesorii feminine similare și modelul femeii "cu talie de viespe" care se pare că înfioră atunci tot atât de mult ca și acum fantezia masculină.

Trecerea la momentul prezent a fost intermediat de câteva curente ale modei, care în răstimpuri a preferat femeile mai plinuțe. În secolul XX în toată lumea mijloacele de mediatizare, de la micul ecran la panourile publicitare, ne înfățișează femei cu talii de viespe, șolduri pline care se curbează îndrăzneț pentru a scoate la iveală picioare lungi și mai mult sau mai puțin fragile. Curentul cel mai puternic, dacă poate fi numit așa, este cel al taliilor subțiri (caracteristica lui Vata) și cu musculatura cât mai bine ascunsă (caracteristică Kapha - tip constituțional opus) - o cerință greu de îndeplinit, deoarece de obicei o talie bine definită este asociată cu o musculatură bine reliefată, oarecum athletică, care emană forță și dinamism.



Taliile subțiri și cu musculatura cât mai bine ascunsă - o cerință greu de îndeplinit

Gradul de definire al taliei și al musculaturii abdominale este un indiciu destul de fidel al gradului de dinamizare al unei femei. Evident, nu ne referim aici la femeia indolentă, avidă de cultivarea formei în detrimentul conținutului și incultă, care împarte vremea între sălile de sport și nimicuri frivole, la care este vorba de un fals dinamism. Totuși, efortul consecvent de a realiza procedurile cuprinse și detaliate în această lucrare poate aduce în scurt timp pe lângă armonizarea și conturarea taliei și a abdomenului și

trezirea și amplificarea unor calități cum ar fi dinamismul, voința, fermitatea, hotărârea, puterea de decizie, rafinamentul erotic, lipsa de inhibiții.

Sublinierea fină a conturului taliei, relaxarea musculaturii abdominale în perioadele în care ea nu este efectiv solicitată de o muncă fizică este corelată cu eliminarea unor probleme cum ar fi: complexe de inferioritate, inhibițiile sau frustrările sexuale. Detensionarea zonei abdominale inferioare este una din cheile medicinei psihosomatice pentru rezolvarea unor fixații psihice, a unor stări nevrotice.

Importanța armonizării acestei zone nu poate fi conștientizată cu adevărat până când nu veți cunoaște prin experiență directă impactul psihologic benefic al procedurilor de masaj, cultură fizică medicală, hidroterapie, respirație care vizează modelarea abdomenului și taliei.

Participantele la ședințele de grup pentru înfrumusețare au fost la începutul programului intervievate în legătură cu semnificația taliei, în continuare, pe parcursul derulării programului, fiind chestionate bisăptămânal despre modul în care ele percep această parte din ființa lor. La început răspunsurile la întrebarea "Ce semnifică pentru dumneavoastră ca femeie talia?" au fost foarte diverse; iată câteva dintre ele:

"Pentru mine talia semnifică suplețe, sensibilitate";

"Talia reflectă dinamismul unei femei";

"Talia = Senzualitate (în timp ce la aceeași femeie "sânii înseamnă iubire și Dăruire" și picioarele - "Grație")";

"Talia: gingășie, finețe"

"Talia accentuează feminitatea corpului fizic"

"Talia - grație, eleganță, suplețe"

"Talia: grația"

"...." - femeia în cauză nu s-a putut hotărâ asupra nici unei semnificații

"Talia - punctul central al feminității"

"Talia este esențială pentru aspectul estetic - mai ales când este vorba de vestimentație"

"Talia semnifică suplețea ("dacă este cazul") și este o punte de trecere de la inferior spre superior"

"Talia = puterea de a transforma"

"Talia - motivul cercului"

"Talia ... ceva ce poate înfrumuseța o femeie (aceiași răspuns a fost dat și referitor la semnificația sânilor și a picioarelor)"

După cum se poate observa răspunsurile, cu excepția celor timide sau vagi, se centrează în jurul câtorva idei fundamentale referitoare la:

- procesul transformării - văzut ca trecerea de la inferior spre superior (o intuiție a aspectului transformator specific centrului Manipura Chakra, care guvernează această zonă)

- calitatea de "mobil" - nuanțată ca grație, flexibilitate, elasticitate
- aspectul de rafinament senzual-erotic - exprimat prin termeni cum ar fi finețe, gingășie, delicatețe, suplețe, etc. (este de un aspect ce ține de Swadisthana Chakra - centrul erotismului, al doilea centru care guvernează această zonă)

Câteva săptămâni mai târziu, după ce au fost angrenate zilnic: auto-masajul taliei și al abdomenului, posturile pentru armonizarea taliei, exercițiile de respirație abdominală, semnificațiile și conotațiile psihologice ale acestei zone au fost mult mai clar conturate pentru femeile care au urmat acest program de înfrumusețare. Cele care au reușit să facă exercițiile indicate zilnic, cu consecvență și atente (într-o anumită măsură măcar) la ceea ce fac au relatat că se simt mult mai mobile, mai adaptabile în relațiile cu ceilalți oameni. Atunci când au definit modul în care se simțeau după mai multe zile de lucru concentrat pe această zonă au folosit expresii: ca "agilitate", "forță", "suplețe", "mobilitate".

Nu au lipsit nici aplicațiile practice la această descoperire a unei noi dimensiuni a propriei individualități, pe care participantele și-au relevat-o prin lucrul intensiv asupra acestei regiuni a corpului. Creșterea vitezei de reacție<sup>1</sup>, mărirea voinței, eliminarea unor complexe de inferioritate și stresuri le-a permis să acționeze în relațiile cu superiorii ierarhici, cu partenerii, cu persoanele cu care erau în raporturi mai strânse într-un mod care a spulberat multe blocaje. Relațiile de subordonare artificial menținute până atunci, barierele în comunicarea cu colegii, complicațiile generate de convenționalism și persuasiune au fost spontan risipite. Multe au observat, pe lângă simplificarea și îmbunătățirea relațiilor inter-umane, și o creștere a eficienței la locul de muncă.

Un element deloc de neglijat a fost dinamizarea simțului umorului conex cu lucrul pe această zonă. De exemplu, toate ședințele colective de respirație abdominală s-au transformat spontan pe alocuri în ședințe colective de râs - întotdeauna cu motiv - această bună dispoziție menținându-se pe parcursul zilelor următoare.

Elasticitatea, transformarea, suplețea - noțiuni pe care multe femei le asociau intuitiv cu zona taliei - au fost experimentate gradat ca și calități psihice în timpul demersurilor de armonizare și înfrumusețare.

Sunt, însă, numeroase și cazurile în care femeile nu reușesc să simtă prea mult (sau cum ele însele se exprimă "mare lucru") atunci când

<sup>1</sup> Un exemplu concret și destul de hazliu al acestei creșteri a vitezei de reacție ni l-a oferit o participantă care inițial avea o fire mai domolă, mai lentă, cu unele nuanțe onirice lată, pe scurt, exemplul personal pe care ea l-a dat "... Mi-am dat seama că ajunseseam deja în stația la care voiam să cobor din troleibuz. Altădată aș fi mers încă o stație și apoi aș fi coborât. Acum, am făcut un salt de pe scaun și în câteva secunde am ajuns jos. Abia după ce am am mai făcut câțiva pași mi-am dat uimită seama de ceea ce am făcut și de rapiditatea de modul foarte hotărât în care am acționat și am rămas foarte uimită "

acționează asupra taliei și a abdomenului. La masaj, care este cea mai directă metode de explorare, de simțire a propriului corp, relativ multe de femei nu au găsit nici o satisfacție (mai ales în primă fază) atunci când au "lucrat" pe zona taliei. Prin comparație cu regiunea sânilor, unde mai mult de 90% din femei au simțit clar dinamizare afectivă și legătura directă între această parte anatomică și anumite aspecte distincte de ordin psihic, talia a fost mult mai vag sesizată de multe femei. Datorită faptului că nu simțeau nici o plăcere, nici o satisfacție atunci când se masau unele dintre participante nu și-au mai găsit motivația de a continua demersurile începute. Aceasta a făcut să fie mai estompată percepția asupra acestei zone. O parte din rezultatele benefice, mai ales cele din sfera erotismului, care este direct influențat prin acțiunea acestei zone, au fost și mai dificil de obiectivat datorită dificultății multor femei de a-și exprima percepțiile directe din acest domeniu delicat.

Se remarcă astfel că pe măsură ce ne îndepărtăm (spațial) de cei doi poli ai conștiinței umane numiți minte și inimă, corpul și aspectele sufletești legate de diferitele zone ale sale sunt tot mai greu de remarcat și de controlat. Aceasta este o situație paradoxală dacă ne gândim la faptul că în ziua de azi problemele ce țin de planul erotic, de relațiile inter-umane, de planul social sunt puternic grevate de inerție, prejudecăți, impulsuri instinctuale.

Evident și în studiul nostru universul reprezentat de corpul feminin a scos la iveală doar o parte din imensa vastitatea alcătuită de această interferență dintre minte, psihic, vitalitate și această aparent strict materială parte a trupului pe care o numim "talie".

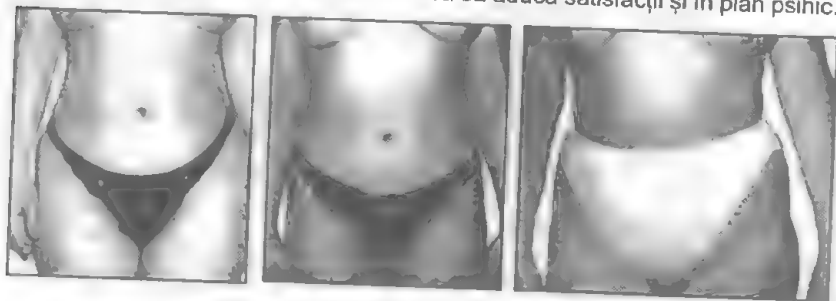
Prin metodele practice, sistematic prezentate la partea de terapie, vă propunem o incursiune în propriul dumneavoastră univers pornind de la înfrumusețarea unei zone definitorii pentru forma femeii: talia.



## DEFICIENȚE FRECVENTE LA NIVELUL TALIEI

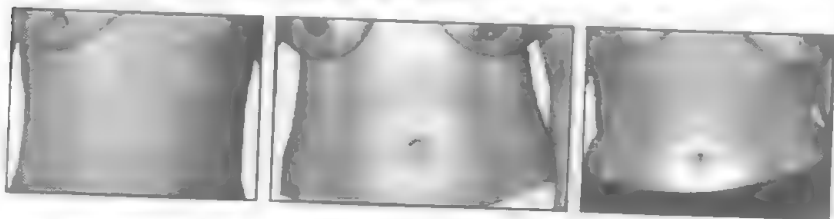
**TALIA UNIFORM ÎNGROȘATĂ** - această deficiență apare cel mai frecvent pe fondul supraponderalității, al sedentarismului sau al unei supradezvoltări a acestei zone în cazul sportului de performanță.

Tratamentul este unul de reechilibrare, incluzând dietoterapie, exerciții fizice posturale, masaj, fitoterapie. În cazurile de sedentarism sau obezitate se urmărește dinamizarea întregii ființe prin exerciții fizice, hidroterapie, cure de teren și un stil de viață activ de natură să aducă satisfacții și în plan psihic.



**TALIA ÎNGROȘATĂ CA SIMPTOM AL UZURII** - această deficiență apare ca o consecință a unui stil de viață (determinat de activitate, de odihnă, de alimentație, de relațiile inter-umane, de activitatea sexuală) dezordonat, necorespunzător. Pe lângă îngroșarea taliei, apare de obicei și flascăteea; pielea are un aspect îmbătrânit, lipsit de prospețime și strălucire.

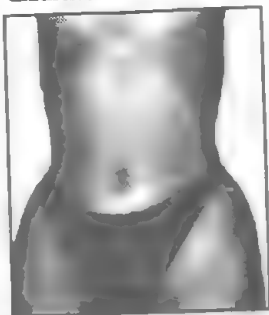
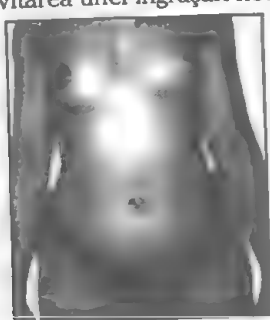
Tratamentul pentru această deficiență este unul de reținere, incluzând o alimentație pură, exerciții fizice, proceduri de hidroterapie, masaj, exerciții de respirație, relaxare, etc.



**DEPUNERILE NEUNIFORME DE ȚESUT ADIPOS ȘI GRĂSIME PE ZONA TALIEI ȘI PE ABDOMEN** - apar ca o consecință a unei alimentații și a unui stil de viață dezordonat. Cel mai frecvent se confruntă cu această deficiență femeile care țin cure drastice de slăbire urmate de reîngrășări rapide, care mănâncă mult seara, mestecând inconștient (în timp ce citesc, conversează ori se uită la televizor).

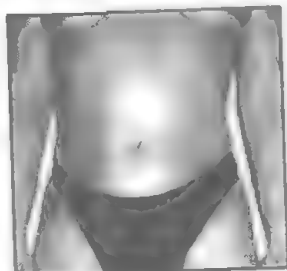
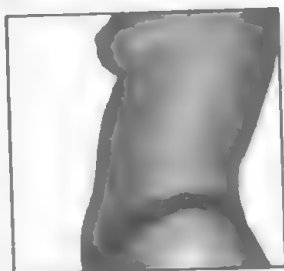
Regularizarea stilului de viață, luarea meselor la ore fixe, executarea zilnică a exercițiilor fizice recomandate sunt remediul pentru această deficiență.

Femeile care sunt slabe și vor să crească rapid în greutate nu trebuie să uite de exercițiile fizice de modelare a corpului, care sunt esențiale pentru evitarea unei îngrășări neuniforme, dizarmonioase.



**DEPUNERILE ABDOMINALE PERIOMBILICALE** - sunt specifice femeilor care au probleme digestive, biliare și hepatice, mai ales atunci când acestea apar pe un fundal psihic tensionat, caracterizat de iritabilitate, frustrare, mânie.

Tratamentul cel mai rapid este prin exerciții fizice și masaj. Tratamentul cu efectele cele mai stabile în timp include o alimentație corespunzătoare, proceduri de dietoterapie, hidroterapie, tehnici de respirație, de relaxare, etc. și vizează și eliminarea problemelor de ordin psiho-mental care a dus la această stare de lucruri.



**TALIA INSUFICIENT CONTURATĂ** - este specifică femeilor sedentare, datorându-se fie unei supraabundențe de depuneri pe zona abdominală, fie unei insuficiente dezvoltări a musculaturii abdominale, de cele mai multe ori problema fiind generată de ambele cauze.

Cel mai rapid tratament este masajul, combinat cu procedurile de hidroterapie și exercițiile fizice, mai ales cele posturale.



**MUSCULATURA ABDOMINALĂ CONTRACTATĂ** - apare ca reacție la dozele prea mari și repetate de stres.

Soluția pentru rezolvarea acestei situații este exersarea îndelungată și perseverentă tehnicilor și procedeele de relaxare, a tehnicilor de respirație, efectuarea masajului și a procedurilor de hidroterapie indicate pentru combaterea efectelor stresului.

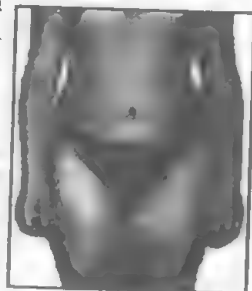
O alimentație regulată, folosirea plantelor care reduc stresul sunt o premiză necesară pentru începerea unui tratament eficient de eliminare a acestei probleme.



**ABDOMENUL MĂRIT (UMFLAT) DATORITĂ GAZELOR INTESTINALE** - apare datorită distensiei gazelor în colon (intestinul gros). Cauzele acestei distensii sunt fermentațiile glucidelor (apare mult dioxid de carbon) sau a protidelor (apare mult amoniac), dar și gastroenteritele și toxiinfecțiile alimentare. Balonarea poate predomina în epigastriu (dacă stomacul este destins) sau poate să se repartizeze mai mult sau mai puțin omogen în abdomen, dacă gazele se află în intestin.

Multe din tulburările digestive care duc la formarea gazelor intestinale sunt cauzate de dezordini de ordin psihic, stres, care se repercutează rapid asupra corpului.

Tratamentul este atât paleativ - utilizând plante carminative, procedee rapide de eliminare a gazelor - cât și cauzal, urmărind eliminarea tulburărilor digestive, eliminarea cauzelor de ordin psihic prin controlarea conștientă și reducerea nivelului de stres.



**ABDOMENUL MĂRIT CA URMARE A SUPRAALIMENTĂRII** - este caracteristic femeilor cu un apetit foarte puternic, averse de gust, care nu mestecă suficient, dar în schimb consumă mari cantități de hrană la o masă. În aceste condiții abdomenul se mărește și capătă un aspect



caracteristic, chiar dacă greutatea se menține în limite rezonabile.

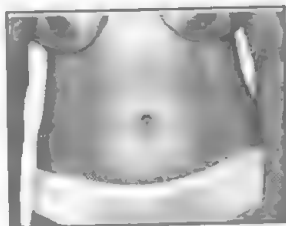
Soluția este hrănirea conștientă, mestecatul lent și îndelungat și, mai ales, reglarea apetitului prin: împlinire afectivă, exerciții posturale și de respirație, management al stresului.

**ABSENȚA CONTRASTULUI DINTRE BAZIN ȘI TALIE** - apare fie datorită îngroșării taliei, fie a unui bazin insuficient dezvoltat, neacoperit de straturile moi specific feminine și, uneori, din ambele cauze.

Soluția pentru combaterea acestei deficiențe este adoptarea unei alimentații și a unui tratament cu plante revigorant, care să accentueze caracterele feminine, efectuarea automasajului și exerciții fizice pentru conturarea și modelarea taliei, revigorare și creșterea în greutate - acolo unde este cazul.



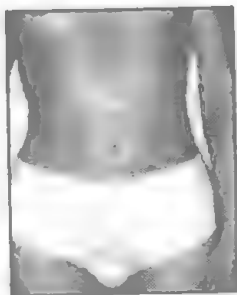
Absența contrastului  
între bazin și talie



Insuficientă talie și bazin



Talie insuficient  
dezvoltată



Insuficienta dezvoltare a taliei și lipsa contrastului dintre talie și bazin.

## **FITOTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI ȘI ABDOMENULUI**

**Nota 1. Plantele recomandate sub formă de pulbere se administrează astfel:** se macină fin cu o râșniță electrică (plantele fiind uscate în prealabil); dacă după ce au fost măcinate mai rămân bucăți nemărunțite, atunci se cerne pulberea printr-o sită; se ia cantitatea de plantă prescrisă și se ține sub limbă timp de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. O pulbere de plantă trebuie consumată în 7 zile de la momentul preparării, altfel pulberea se degradează și își pierde forța curativă în contact cu aerul.

**Nota 2. Infuzia în două trepte pentru uz intern se obține astfel:**

◆ se pune o linguriță de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșniță electrică de cafea) cu 100 ml. de apă caldă (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;

◆ după macerare se filtrează maceratul, iar pulberea de plantă rămasă după filtrare se pune la infuzat în 100 ml. de apă fierbinte timp de 15-30 de minute;

◆ infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40-60 de grade Celsius) și apoi se combină maceratul anterior obținut;

Pentru uz extern infuziile se vor face mai concentrate - 3-4 lingurițe de pulbere la 100 ml. de apă.

Pentru rădăcini - după macerarea la rece se face un decoct (și nu infuzie ca la frunze și părțile aeriene) cu pulberea rămasă după filtrare, fierbându-se planta în 150 ml. de apă timp de 5-20 minute.

Deficiența	Plante	Observații
Talia uniform îngroșată	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante care să regleze pe ansamblu procesele de asimilație și care să favorizeze o stare generală de dinamism, vioiciune, permițând astfel o armonizare la acest nivel și pe ansamblu:</p> <p>Pădărie ( <i>Taraxacum off.</i> )  Trei frați pătați ( <i>Viola tricolor</i> )  Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> )  Pelin ( <i>Artemisia absinthum</i> )  Salvie ( <i>Salvia off.</i> )  Mărar ( <i>Anethum graveolens</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o jumătate de linguriță de pulbere din acest amestec de 6 ori</p>	<p>Este necesar să corelați tratamentul cu plante cu forme directe de tratament cum sunt exercițiile fizice (mai ales cele dinamice), masajul și automasajul, dietoterapia, hidroterapia.</p> <p>Tratamentul fitoterapeutic trebuie urmărit continuu, fără întreruperi. Dacă există posibilitatea,</p>

Deficiență	Plante	Observații
	pe zi. Tratatamentul se menține minim 60 zile. <b>Extern :</b> Se recomandă ca soluții de masaj -extractele rubefiante din: ardei iute ( <i>Capsicum annum</i> ), hrean ( <i>Armoracia Rusticana</i> ), muștar ( <i>Sinapis alba</i> , <i>S. nigra</i> ) -extractele astringente din coajă de salcie ( <i>Salix sp.</i> ), coada racului ( <i>Potentilla anserina</i> ), salvie ( <i>Salvia off.</i> ) -suc de lămâie cu tot cu coajă, suc de grepfrut cu tot cu coajă	puteți înlocui pulberea de plante cu un amestec de tincturi din aceleași plante.
Talia îngroșată ca o consecință a uzurii fizice și psihice <sup>1</sup>	<b>Intern</b> - se recomandă plante care să normalizeze activitatea vegetativă și neuro-endocrină. Pentru a acționa mai puternic sunt necesare plante diuretice, diaforetice și depurative, care să permită o purificare la nivel global, pregătind "terenul" pentru procesele de regenerare și întinerire Trei frați pătați ( <i>Viola tricolor</i> ) Pir ( <i>Agropyrum repens</i> ) Coajă de salcie ( <i>Salix sp.</i> ) Rădăcină de angelică ( <i>Angelica archangelica</i> ) Anghinare ( <i>Cynara scolymus</i> ) Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Tratatamentul se menține minim 40 zile. <b>Extern :</b> Se recomandă ca soluții de masaj -sucurile de pulpă de grepfrut, lămâie, <del>mintă</del> -extractele hidroalcoolice de coada racului ( <i>Potentilla anserina</i> ), mușetel ( <i>Matricaria chamomilla</i> ), iederă ( <i>Hedera helix</i> )	Terapiile pentru combaterea acestei deficiențe trebuie să fie de lungă durată și concertate. Se va urmări în consecință, în paralel cu tratamentul fitoterapeutic aplicarea consecventă a dietoterapiei, a exercițiilor fizice și respiratorii. De un foarte mare ajutor este și hidroterapia și masajul, terapii pe care le veți găsi detaliate tabelar pentru tratamentul acestei deficiențe.

<sup>1</sup> Pentru a da un reper mai concret asupra acestui tip de uzură vom preciza că la acest tip de deficiență uzura apare ca urmare a unui regim de viață caracterizat de excese de muncă, alimentare (atât în sensul alimentației prea abundente, cât și al subnutriției pe anumite perioade), excese de efort fizic. Din punct de vedere psihic, premisele de natură

Deficiența	Plante	Observații
Depuneri neuniforme de țesut adipos și grăsime pe zona taliei și pe abdomen	<p><u>Intern</u> - se recomandă plante care să stabilizeze apetitul, să normalizeze și să regularizeze activitate psihică, pe ansamblu să ajute la eliminarea urmelor lăsate de un stil de viață insuficient ordonat și adaptat la structura proprie.</p> <p>Pir ( <i>Agropyrum repens</i> )  Coajă de crușin ( <i>Rhamnus frangula</i> )  Fenicul ( <i>Foeniculum vulgaris</i> )  Rădăcină de angelică ( <i>Angelica archangelica</i> )  Frunze de țelină ( <i>Apium graveolens</i> )  Crețioară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )  Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.  Tratamentul se menține minim 90 zile.</p> <p><u>Extern</u>  Se recomandă ca soluții de masaj  -extractele rubefiante din: ardei iute ( <i>Capsicum</i> ), hrean ( <i>Armoracia Rusticana</i> ), muștar ( <i>Sinapis alba</i>, <i>S. nigra</i> )  -unguentele de coada calului ( <i>Equisetum arvense</i> ), iederă ( <i>Hedera helix</i> )</p>	<p>De obicei, neregularitățile și disproporțiile în structura fizică sunt și o consecință a unei alimentații haotice, forțate, combinată cu lipsa unei activități fizice care să modeleze adecvat corpul. În consecință, se va pune un accent deosebit și pe dietoterapie și pe exercițiile fizice, care vor modela corpul concomitent cu mărirea vitalității (concretizată prin creșterea masei corporale).</p>
Talie insuficient conturată	<p><u>Extern</u>  Se recomandă ca soluții de masaj  - extractele rubefiante din: ardei iute ( <i>Capsicum annuum</i> ), hrean ( <i>Armoracia rusticana</i> ), muștar ( <i>Sinapis alba</i>, <i>S. nigra</i> )  - extracte hidroalcoolice (tincturi) de salvie ( <i>Salvia off.</i> ), coriandru ( <i>Coriandrum sativum</i> ), coajă de lămâie ( <i>Citrus limonium</i> ), iederă ( <i>Hedera helix</i> )  - sucuri de lămâie ( <i>Citrus limonium</i> ), cătină ( <i>Hippophae rhamnoides</i> )</p>	<p>Tratamentul fitoterapeutic va fi corelat cu dietoterapia (detaliată tabelar pentru rezolvarea acestei probleme).  Mijloace foarte directe și eficiente (pe termen ceva mai scurt) care vor fi aplicate concomitent cu dietoterapia și fitoterapia sunt masajul și hidroterapia.</p>

să producă acest tip de agravare sunt stressul prelungit, manifestarea unor stări psihice cum ar fi mânia, enervarea și iritarea.

Deficiența	Plante	Observații
Musculatură abdominală insuficient dezvoltată și definită	<p><b>Intern</b> – se recomandă plante care să mărească capacitatea de efort și să stimuleze dezvoltarea armonioasă a musculaturii din această zonă:</p> <p>Crucea pământului ( <i>Heraclea spondylium</i> )</p> <p>Mărar ( <i>Anethum graveolens</i> )</p> <p>Cătină ( <i>Hippophae rhamnoides</i> )</p> <p>Rădăcină de urzică ( <i>Urtica dioica</i> )</p> <p>Sunătoare ( <i>Hypericum perforatum</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Tratamentul se menține minim 90 zile.</p>	<p>Exercițiile fizice și respiratorii specifice au un rol hotărâtor în rezolvarea acestei probleme.</p> <p>Alte terapii: dietoterapia, hidroterapia, masajul vin să susțină la fel ca și fitoterapia aceste eforturi, având în același timp o acțiune modelatoare.</p>
Musculatură abdominală contractată	<p><b>Intern</b> - se administrează plante care să combată stresul, care este principala cauză a contracturii musculare nejustificate:</p> <p>Tei ( <i>Tilia sp.</i> )</p> <p>Mentă ( <i>Mentha viridis</i> )</p> <p>Capitan ( <i>Petasites off.</i> )<sup>1</sup></p> <p>Lavandă ( <i>Lavandula off.</i> )</p> <p>Busuioc ( <i>Ocimum basilicum</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Tratamentul se menține minim 21 de zile.</p>	<p>Efectul acestor plante poate fi sporit aplicând în același timp exercițiile de relaxare conștientă, procedurile de hidroterapie detensionante, exercițiile respiratorii de control al stresului.</p> <p>La 15-30 de minute după administrarea plantelor este momentul potrivit pentru aplicarea acestor metode.</p>
Contractura cronică a musculaturii abdominale	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante care să favorizeze o mai bună relaxare, un somn profund și odihnitor, o liniștire accentuată în plan psihic</p> <p>Talpa gășii ( <i>Leonurus cardiaca</i> )</p> <p>Valeriană ( <i>Valeriana off.</i> )</p> <p>Hamei ( <i>Humulus lupulus</i> )</p> <p>Sulfina ( <i>Melilotus off.</i> )</p> <p>Sunătoare ( <i>Hypericum perforatum</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 3 ori</p>	<p>Exercițiile de control a stresului prin respirație, de control mental, de psihoterapie sunt un ajutor prețios pentru tratamentul cu plante.</p> <p>De bază va fi în acest caz relaxarea, care va fi exersată și aplicată cu consecvență, mai</p>

1 De la capitan se folosesc frunzele; în lipsa acestei plante se poate face o înlocuire cu cimbrisor (*Thymus serpyllis*)

Deficiența	Plante	Observații
	pe zi. O doză se ia seara înainte de culcare. Tratatamentul se menține minim 90 zile.	ales la câteva minute după ingerarea amestecului de plante.
Abdomen mărit (umflat) datorită gazelor intestinale	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante stimulente digestive și carminative:</p> <p>Anghinare ( <i>Cynara scolymus</i> )</p> <p>Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> )</p> <p>Chimen ( <i>Carum carvi</i> )</p> <p>Fenicul ( <i>Foeniculum vulgaris</i> )</p> <p>Cimbrisor ( <i>Thymus serpyllis</i> )</p> <p>Sunătoare ( <i>Hypericum perforatum</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest înainte de masă cu 10 minute. Facultativ se poate lua și la sfârșitul mesei sau 30 de minute după aceea.</p>	In acest caz sunt indispensabile alimentația corectă, adecvată necesităților individuale, exercițiile de respirație și de relaxare.
Abdomen mărit ca urmare a supra-alimentării	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante reglatoare ale apetitului (balsamice):</p> <p><b>Rp.1</b> Coada racului ( <i>Potentilla anserina</i> )</p> <p>Trei frați pătași ( <i>Viola tricolor</i> )</p> <p>Talpa găștii ( <i>Leonurus cardiaca</i> )</p> <p>Valeriană ( <i>Valeriana off.</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se ia o linguriță din acest amestec cu 10 minute înainte de masă.</p> <p><b>Rp.2</b> Lavandă ( <i>Lavandula off.</i> )</p> <p>Tei ( <i>Tilia sp.</i> )</p> <p>Sulfină ( <i>Melilotus off.</i> )</p> <p>Roiniță ( <i>Melissa off.</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 3 ori pe zi</p>	Controlul apetitului, a dorinței de a mânca implică și o priză de conștiință asupra subtililor mecanisme sufletești prin intermediul psihoterapiei. Mentalizarea pozitivă, controlul continuu al planului psihic prin intermediul respirației și al tehnicilor de relaxare vine în întâmpinarea tratamentului cu plante, care este un bun suport pentru armonizarea prin aceste tehnici.

## DIETOTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI

Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
<b>Talia uniform îngroșată</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• înlocuirea unei mese cu dragoste</li> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• cura cu tije de păpădie</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura cu mere</li> <li>• cura cu oțet de mere</li> <li>• infuzii amare și infuzii medii amare</li> <li>• cu moderație: infuzii astringente și infuzii picante</li> <li>• cura cu sucuri amare sau amărui de citrice și cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă)</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• regimul nr. 7 al doctorului Oshawa</li> <li>• postul negru</li> <li>• sămburi de caisă</li> <li>• orez încoțit, semințe de soia încoțite</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carne și preparate din carne</li> <li>• grăsimile în general</li> <li>• zahărul alb, rafinat</li> <li>• prăjituri, produse de patiserie, înghețată</li> <li>• paste făinoase, creme</li> <li>• ciocolata</li> <li>• margarina</li> <li>• pizza, produsele cu foi grase</li> <li>• dulciurile, produsele de cofetărie</li> </ul> <p>Alte recomandări: Nu se mănâncă la ore târzii. Nu se consumă alte alimente între două mese. Mestecatul se face lent și îndelung, așa încât să se ajungă mai repede la sațietate.</p>
<b>Talia îngroșată ca o consecință a unui stil de viață necorespunzător, a uzurii fizice și psihice <sup>1</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• cura cu tije de păpădie</li> <li>• cura cu ulei de floarea soarelui</li> <li>• cura cu mere</li> <li>• cura cu struguri</li> <li>• regimul nr. 7 al doctorului Oshawa</li> <li>• postul negru cu multă apă (cu condiția să nu existe contraindicații la aportul</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea și produsele din carne</li> <li>• alimentele prăjite, prelucrate termic în mai multe faze</li> <li>• zahărul rafinat, produsele cu zahăr rafinat</li> <li>• alimentele foarte bogate în grăsimi</li> <li>• dulciurile (mai ales</li> </ul>

<sup>1</sup> Pentru a da un reper mai concret asupra acestui tip de uzură vom preciza că la acest tip de deficiență uzura apare ca urmare a unui regim de viață caracterizat de excese de muncă, excese alimentare (atât în sensul alimentației prea abundente, cât și al subnutriției pe anumite perioade), de efort fizic. Din punct de vedere psihic premisele de natură să producă acest tip de agravare sunt stressul prelungit, manifestarea unor stări psihice cum ar fi mânia, enervarea, iritarea.

Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
	<p>excesiv de lichide în organism)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura cu tărâțe numărul 1 și cura cu tărâțe numărul 2</li> <li>• cura cu sucuri amar-astringente</li> <li>• infuzii amare și infuzii medii amare</li> <li>• infuzii acre</li> </ul>	<p>atunci când ele constituie pe anumite perioade alimentul principal <sup>1)</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• margarina de orice tip</li> <li>• supele concentrate, fulgii conservați prin iradiere</li> <li>• alimentele cu îndulcitori, conservanți și amelioratori de aromă sintetici</li> </ul> <p>Alimente care se consumă cu prudență, în cantități mici: icrele, produsele bogate în grăsimi, ciocolata și cremele, conservele de orice tip.</p>
Depuneri neuniforme de țesut adipos și grăsime pe zona taliei și pe abdomen	<p>Tratamentul se va desfășura în două faze:</p> <p><b>Faza I</b> - se alege un regim alimentar adecvat tipului constituțional și se fac anumite cure de purificare, de ușurare, de eliminare a toxinelor și a depunerilor inestetice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• postul negru</li> <li>• cura cu sucuri amare sau amărui de citrice</li> <li>• cura cu lămâi</li> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• cura cu sucuri amare sau amărui de citrice și, eventual, cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă)</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura cu ulei de floarea soarelui</li> <li>• cura cu struguri</li> <li>• infuzii medii amare</li> </ul>	<p>Mesele luate la ore nepotrivite, prea copioase, Servite în timpul vizionării unor emisiuni la televizor, a discuțiilor, visării cu ochii deschiși sunt una din principalele cauze ale acestei deficiențe.</p> <p>Suplimentele alimentare luate între mese sunt o altă cauză a îngrășării neuniforme.</p> <p>Dintre alimentele care consumate cu predilecție produc acest tip de deficiență menționăm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zahărul rafinat și dulciurile, mai ales înghețata și cremele</li> <li>• pastele făinoase</li> <li>• carnea și produsele din carne</li> </ul>

<sup>1</sup> S-a remarcat că la femeile care consumă multe dulciuri în timpul zilei, fie că e vorba de ciocolată, cremă de ciocolată, bomboane sau napolitane sunt predispuse la apariția obezității și a tulburărilor vasculare. Consumul preponderent de dulciuri dezechilibrează activitatea endocrină.



Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• infuzii acre</li> <li>• sămburi de caisă</li> <li>• semințe încolțite și tinere plantule de orez, ovăz, lucernă</li> </ul> <p><b>Faza 2</b> - se adoptă un regim de vitalizare echilibrat corelat cu exerciții fizice și alte proceduri care să permită o conturare armonioasă a corpului și în special a taliei și zonei abdominale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimente vitalizante: nuci, alune, arahide, boabe de soia, făină de soia, soia texturată, semințe de floarea soarelui, unt</li> <li>• cura de vitalizare</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• uleiuri naturale vegetale de măsline, floarea soarelui, porumb, nuci, arahide</li> <li>• cura cu sucuri de acre citrice - în primele zile, apoi - cura cu sucuri de citrice dulci</li> <li>• infuzii dulci</li> </ul> <p>Pentru reușita acestui demers este necesar ca mesele să fie luate zilnic la ore fixe. Între mese nu se consumă alte alimente. Alimentele trebuie să fie compatibile între ele și în combinații care să le facă ușor digerabile</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• margarina și grăsimea animală.</li> </ul>
<b>Depuneri abdominale peri-ombilicale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu sucuri de citrice dulci și mai ales cea cu sucuri de citrice astringente</li> <li>• cura cu tije de păpădie</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• infuzii astringente</li> <li>• infuzii medii amare</li> <li>• postul negru cu multă apă</li> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• cura cu struguri</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea și preparatele din carne</li> <li>• alimentele grase, prăjite</li> <li>• mâncărurile prea condimentate, prea sărate, prea acre</li> <li>• oșetul artificial</li> <li>• supele concentrate</li> <li>• alimentele cu compuși sintetici, în general</li> </ul>

Deficiența	Cure și alimente	Alimente <sup>1</sup> contraindicate
Talie insuficient conturată	<p>Curele și alimentele indicate pentru rezolvarea acestei deficiențe vor fi corelate cu exerciții fizice, masaj și alte proceduri care să catalizeze procesul de transformare.</p> <p>Iată câteva indicații:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu sucuri și crudități - se recomandă femeilor cu predispoziții spre sedentarism, obezitate, somnolență, care au boli de uzură și mai ales care au avut o alimentație bogată în carne, grăsimi și alimente conservate</li> <li>• cura cu tije de pădărie - se recomandă la femeile care au frecvent stări de somnolență, care se confruntă cu indigestie, cu probleme ale bilei și ficatului</li> <li>• cura cu sucuri amare sau amărui de citrice și infuziile amare - pentru combaterea stărilor de inerție, de moleșală și lene</li> <li>• cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă) și infuziile astringente - pentru femeile cu mari depuneri de țesut adipos, cu un apetit mare pentru dulciuri, sucuri, mâncăruri suculente</li> <li>• cura cu mere - pentru femeile care vor să elimine rapid straturile suplimentare de pe abdomen<sup>1</sup></li> <li>• cura cu sucuri și crudități - se recomandă femeilor cu vitalitate mare cu exces de masă corporală</li> <li>• cura cu sucuri amărui de citrice și cura cu struguri - se recomandă celor care au un apetit foarte intens (celebra "foame tăioasă")</li> </ul>	<p>Există o serie de alimente care au "darul" de a îngreua corpul de a-i lua din grația și suplețea sa naturală. Dintre acestea menționăm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea, mai ales carnea de porc, vită și vânat</li> <li>• zahărul alb, rafinat</li> <li>• untura</li> <li>• prăjituri, produse de patiserie, înghețată</li> <li>• paste făinoase, creme</li> <li>• ciocolata</li> <li>• margarina</li> <li>• alimentele fierte mai mult de 3 ore</li> <li>• alimentele în curs de alterare, lipsite de savoare</li> <li>• alimentele prea sărate, prea condimentate</li> <li>• supele concentrate</li> <li>• orice produs care conține substanțe sintetice pentru conservare, corectarea gustului, corectarea mirosului, colorare</li> <li>• fulgii conservați prin iradiere</li> </ul>

<sup>1</sup> Trecerea de la alimentația pe bază de mere la cea normală se face treptat. Evident, după încheierea curei nu se pune problema reluării alimentației și a obiceiurilor alimentare de până atunci.

Deficiență	Cure și alimente	Alimente contraindicate
<b>Musculatură abdominală contractată</b>	<p>Pentru rezolvarea acestei probleme mai eficientă decât o alimentație rigidă este o alimentație judicioasă, care să fie în același timp nutritivă, să respecte un orar avantajos pentru echilibrul psihic, să aducă în ființă o energie echilibrantă, ușor de controlat și direcționat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• regimul nr. 7 al doctorului Oshawa - recomandat mai ales temperamentelor deosebit de influențabile, sensibile, care sunt dominate de ceea ce se află în exterior, de inhibiții și frustrări</li> <li>• cura cu mere - recomandată mai ales femeilor care complexate de excesul de greutate, de aspectul lor fizic mai greoi tind să-și crispeze musculatura abdominală</li> <li>• cura cu polen - conferă un plus de energie și control, care sunt de mare folos în rezolvarea acestei probleme</li> <li>• cura cu tije de păpădie - este recomandată mai ales femeilor care datorită stresului au tulburări cum ar fi: indigestia, starea de vomă, tulburările biliare, constipația</li> <li>• condimentele carminative: coriandru, anason, fenicul, chimen, oregano, cimbru, cimbrisor, cuișoare - sunt recomandate pentru femeile la care stresul se manifestă și prin tulburări cum ar fi aerofagia, gazele intestinale, colicile abdominale, diareea.</li> </ul> <p>Următoarele alimente sunt eficiente pentru rezolvarea acestei deficiențe prin aportul de vitamine naturale care îmbunătățesc activitatea sistemului nervos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• cura cu germei de grâu</li> <li>• cura cu tărâțe de grâu numărul 1,</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea și produsele din carne<sup>1</sup></li> <li>• brânzeturile obținute prin fermentație</li> <li>• alimentele prea sărate, prea condimentate</li> <li>• supele concentrate</li> <li>• orice produs care conține substanțe sintetice pentru conservare, corectarea gustului, corectarea mirosului, a culorii</li> </ul> <p>Alte recomandări: Se evită mâncatul în stări psihice dizarmonice cum ar fi cea de îngrijorare (prelungită și intensă), teamă, mânie, iritare, furie, anxietate.</p>

1 În carne se găsesc o serie de substanțe folosite de organismul animalului sacrificat ca "semnalizatori de stres". O parte dintre aceste substanțe nu sunt distruse prin preparare termică și ajung în organismul uman unde crează reacții de stress artificiale.

Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
	<p><b>tărâțele de orez</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>portocalele, sucurile de portocale (mai ales sucurile cu tot cu coajă)</li> <li>semințele de lucernă încolțite</li> <li>algele</li> <li><b>lăptuca</b></li> </ul>	
<b>Abdomen mărit (umflat) datorită gazelor intestinale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>condimentele carminative - se iau înainte de masă - 1 vârf de cuțit de pulbere și se pot adăuga și în mâncăruri. Iată câteva dintre ele: coriandru, anason, mărar (semințe), fenicul, chimen, oregano, sovârf, cimbru, cimbrisor, cuișoare, rozmarin, măghiran, enibahar, scorțișoară, nucușoară</li> <li>cura cu sucuri de citrice amare sau amăruie, cura cu sucuri de citrice picant-astringente (se prepară cu tot cu coajă) - se recomandă pentru rezolvarea unor probleme cum ar fi indigestia, digestia lentă, hipoaciditatea, anumite tipuri de gastrită</li> <li>infuzii astringente se recomandă mai ales pentru tratamentul fermentațiilor intestinale</li> <li>infuzii picante</li> <li>infuzii aromatice cu efect carminativ și calmant</li> <li>cura cu ulei de floarea soarelui</li> </ul>	<p><b>Alimente contraindicate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alimentele indigeste, grele, vechi, în curs de alterare</li> <li>mâncărurile fierte pe jumătate, apoase, insuficient omogenizate</li> <li>alimentele care simțiri că sunt incompatibile cu tipul dumneavoastră de digestie</li> </ul> <p>Alimente care se consumă cu prudență, în cantități mici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>laptele (se va consulta rețeta nr.7)</li> <li>fructele necoapte leguminoasele: linteia, mazărea, fasolea (vor fi eventual condimentate cu cimbru, chimen, cimbrisor)</li> </ul>
<b>Abdomen mărit ca urmare a supra-alimentării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>înlocuirea unei mese cu dragoste</li> <li>postul negru</li> <li>cura cu mere</li> <li>regimul nr. 7 al doctorului Oshawa</li> <li>infuzii astringente</li> <li>cura cu sucuri <b>picant-</b></li> </ul>	<p><b>Alimente contraindicate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>carne și preparate din carne</li> <li>grăsimile în general</li> <li>zahărul alb, rafinat</li> <li>prăjituri, produse de patiserie, înghețată</li> </ul>

Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
	astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă) <ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu sucuri amare sau amărui de citrice</li> <li>• infuzii aromatice cu efect sedativ</li> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• varierea cantității de hrană (vezi rețeta nr.7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• paste făinoase, creme</li> <li>• ciocolata</li> <li>• margarina</li> <li>• pizza, produsele cu foi grase</li> <li>• dulciurile, produsele de cofetărie</li> </ul> Alte recomandări: Nu se mănâncă la ore târzii. Nu se consumă alte alimente între două mese. Hrana se mestecă lent și îndelung.
<b>Abdomen mărit postscarcină</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu tije de pădărie</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• postul negru</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• infuzii astringente</li> <li>• cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă)</li> <li>• cura cu lămâi</li> <li>• semințele încolțite de lucernă</li> <li>• miezul sămburilor de caisă</li> </ul>	
<b>Absența contrastului dintre bazin și talie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germen de grâu, arahide, floarea soarelui</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• alimente vitalizante: nuci, alune, arahide, boabe de soia, făină de soia, soia texturată, semințe de floarea soarelui, unt</li> <li>• cura de vitalizare</li> <li>• cura cu germen de grâu încolțit</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• infuzii dulci</li> </ul>	Alimente contraindicate: <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimentele grele, foarte dificil de digerat cum ar fi carnea, prăjelile, alimentele fierte mai mult de 3 ore - pot produce indigestii, intoxicații, tulburări ale eliminării, care compromit procesul de vitalizare armonioasă</li> <li>• alimentele conservate, alimente cu mulți compuși sintetici pentru aromatizare, corectare de gust, conservare, etc.</li> </ul>

## MASAJUL PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI ȘI ABDOMENULUI

ATENȚIE - MASAJUL PE ABDOMEN SE FACE ÎNTOTDEAUNA ÎN SENSUL ACELOR DE CEASORNIC ; NICIODATĂ NU SE FAC MANEVRE DE MASAJ PE OMBILIC; ÎN ZONA ABDOMINALĂ NU SE FAC NICIODATĂ MANEVRE DURE CUM AR FI FRICȚIONAREA FOARTE PROFUNDĂ, FRĂMÂNTAREA, TAPOTAMENTUL

Deficiența	Plante	Observații
<b>Talia uniform îngroșată</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fricționări puternice pe zonele laterale</li> <li>• Frământări energice pe zonele laterale</li> <li>• Ciupituri - se execută pe întreg conturul taliei</li> <li>• Tragerile și pensările - se execută doar atunci când pielea s-a încălzit și s-a elasticizat datorită celorlalte manevre de masaj</li> <li>• Mersul în cută - se face pe zonele laterale și pe conturul taliei</li> </ul> <p>Se recomandă următoarele preparate de masaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• preparate rubefiante</li> <li>• suc de lămâie, de grepfrut</li> <li>• pe bază de extracte de salvie (<i>Salvia off.</i>), coajă de salcie ( <i>Salix</i> sp.), semințe de angelică ( <i>Angelica archangelica</i>)</li> </ul>	<p>Masajul de încălzire se face prin efleuraj rapid, sporind treptat apăsarea și prin fricționări energice (dar nu dureroase). După masajul uscat se face și cel cu preparate.</p> <p>În general pentru acest tip de masaj sunt recomandate extractele apoase și mai puțin unguentele și cremele grase.</p> <p>Atunci când nu avem la îndemână alte preparate putem face infuzii în două trepte foarte concentrate.</p>
<b>Talia îngroșată ca o consecință a uzurii fizice și psihice <sup>1</sup></b>	<p>Este recomandat masajul mai blând, cu mișcări line, intensitatea fiind dată de rapiditate.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Este recomandată (cel puțin în primă fază) efectuarea doar a masajelor umede cu soluții reîntineritoare și tonice cum ar fi sucul de lămâie, sucul de mere,</li> </ul>	<p>Îmbătrânirea organismului și a pielii în special se manifestă prin pierderea netezimii, a elasticității, a fermității și strălucirii. Pentru a fi readusă</p>

Pentru a da un reper mai concret asupra acestui tip de uzură vom preciza că la acest tip de deficiență uzura apare ca urmare a unui regim de viață caracterizat de excese de muncă, alimentare (atât în sensul alimentației prea abundente, cât și al subnutriției pe anumite perioade), de efort fizic. Din punct de vedere psihic premisele de natură să producă acest tip de agravare sunt stressul prelungit, manifestarea unor stări psihice cum ar fi mânia, enervarea, iritarea.

Deficiența	Plante	Observații
	<p>sucul de rădăcină de angelică (<i>Angelica archangelica</i>), sucul de rădăcină de leuștean (<i>Levisticum off.</i>). Dintre manevrele de masaj menționăm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eflerajul - se face lejer, fără a apăsa prea puternic la început, crescând gradat presiunea. Mișcările sunt line, cu toată palma, așa încât să fie favorizată absorbția soluției de masaj.</li> <li>• Fricționarea - se face blând, mai ales pe zonele laterale și spre spate</li> <li>• Mersul în cută, ciupirile, tragerile - se efectuează după mai multe ședințe de masaj cu preparatele tonice și după o încălzire prealabilă prin celelalte manevre de masaj</li> </ul>	<p>tinerțea este necesară pe lângă masaj o schimbare radicală a modului de viață, prin modificarea alimentației (se recomandă alimentele și curele purificatoare și reîntineritoare), exersarea consecventă a posturilor corporale și a tehnicilor de respirație, adoptarea unor tratamente fitoterapeutice (vezi plantele reîntineritoare) și hidroterapeutice (vezi tabelul).</p>
Depuneri neuniforme de țesut adipos și grăsimi pe zona taliei și pe abdomen	<p>Primele manevre de masaj, adică eflerajul, fricționările ușoare, ciupiturile ușoare, se execută întâi pe tot conturul talei. Apoi se insistă cu manevre executate mai energic pe porțiunile care au depuneri inestetice. Cele mai eficiente tehnici sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciupirile - se execută energic pe zonele cu mult țesut adipos</li> <li>• Tragerile și pensările - se execută pe zonele cu masă abundentă</li> <li>• În zona periombilicală se execută mersul în cută în sensul acelor de ceasornic</li> </ul> <p>Se recomandă următoarele preparate de masaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• preparate rubefiante - cantități mici la început</li> <li>• suc de lămâie, de grepfrut, suc de cătină</li> <li>• preparate pe bază de extracte de salvie (<i>Salvia off.</i>), frunze de lemn câinesc (<i>Ligustrum vulgaris</i>), sânziene galbene (<i>Galium verum</i>)</li> </ul>	<p>Exercițiile de masaj, ca de altfel toate procedurile pentru remedierea acestei deficiențe, vor fi aplicate constant, zilnic, pe cât posibil la aceeași oră.</p> <p>Apariția asimetriilor în structura fizică indică prezența în ființă a calității de "neregulat", care, evident, va fi în mod firesc eliminată de un stil de viață regulat</p>

Deficiența	Plante	Observații
Talie insuficient conturată	<p>Manevrele de masaj vor fi făcute mai ales pe conturul taliei.</p> <p>Înainte de a începe masajul pe conturul taliei se începe cu câteva manevre de încălzire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• efluraj - se execută cu apăsări ușoare și cu mișcări rapide. Se face pe toată suprafața abdomenului, pe laterale și spre spate</li> <li>• fricționări - se realizează rapid și ușor pe laterale și spre spate</li> <li>• ciupituri ușoare - se realizează pe toată suprafața abdomenului, de la stânga spre dreapta</li> </ul> <p>După încălzire se începe cu ciupituri ceva mai intense făcute pe conturul taliei, acoperind o bandă cu o grosime de 3-4 cm. Apoi se fac trageri ușoare, tot pe contur, după care se execută și pensări pe contur. În final se face pe contur mersul în cută - 2-10 treceri, după care se mai face un ușor efluraj pentru destindere și relaxare.</p>	<p>Efectul foarte rapid al tehnicilor de masaj va fi stabilizat prin exerciții posturale, proceduri hidroterapeutice, prin dietoterapie și fitoterapie.</p> <p>Cel mai eficient, cel puțin într-o primă fază, este masajul uscat, făcut cu mișcări energice, dar care să nu producă leziuni.</p>
	<p>Se folosesc preparatele de masaj astringente și tonice, potențate sau nu de acțiunea unor soluții rubefiante. Dintre preparatele care au aceste acțiuni menționăm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• soluții astringente: extracte de salvie (<i>Salvia off.</i>), coada racului (<i>Potentilla anserina</i>), scoarță de salcie (<i>Salix Spanda.</i>)</li> <li>• soluții rubefiante: extracte de hrean (<i>Armoracia Rusticana</i>), ardei iute (<i>Capsicum Annum</i>), muștar (<i>Sinapsis alba</i>, <i>S. nigra</i>)</li> <li>• soluții tonice: suc de lămâie, suc de rădăcină de angelică (<i>Angelica archangelica</i>), suc de rădăcină de leuștean (<i>Levisticum off.</i>)</li> </ul>	<p>Masajul cu preparate este recomandat după masajul uscat, fiind mai blând, mai ușor și în consecință mai relaxant.</p>
Musculatura abdominală insuficient dezvoltată și definită	<p>Acțiunea masajului abdominal va avea printre scopurile principale conștientizarea musculaturii abdominale, a stării sale de tonus, a dezvoltării sale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manevrele de masaj este bine să fie precedate de studierea într-un atlas a dispunerii musculaturii abdominale, musculatură care va fi conștientizată în</li> </ul>	<p>Este foarte utilă într-o primă fază alternarea masajului abdominal cu exercițiile posturale care solicită zona</p>



Deficiența	Plante	Observații
	<p> timpul exercițiilor. Manevrelor pentru familiarizarea cu zona abdominală sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eflourajul - se execută lent, cu maximum de atenție, urmând contururile principalilor mușchi abdominali</li> <li>• Fricționările - se execută cu blândețe, lent, cu apăsări line și foarte controlate, urmărind conturul muscular în profunzime, <u>fără a forța, însă, deloc apăsarea</u> (și fără a uita faptul că în zona ombilicului masajul se execută în sensul acelor de ceasornic). Pentru ca mușchii abdominali să poată ieși armonios în evidență este util să se facă manevre de reducere a stratului adipos:</li> <li>• Ciupituri - se execută energic pe toată suprafața abdomenului, insistând acolo unde depunerile sunt mai abundente</li> <li>• Tragerile, pensările și mersul în cută se fac mai ales pe zonele de pe conturul taliei și acolo unde abdomenul este mai proeminent</li> </ul>	<p>abdominală cum ar fi Postura Ombilicului, Postura Triunghiului sau Postura Arcului sau cu procedee cum ar fi Retracția Abdominală.</p> <p>O altă combinație eficientă este aceea dintre masaj, exercițiile posturale și procedurile de hidroterapie dinamizante.</p> <p>Marea majoritate a femeilor conștientizează prea puțin musculatura abdominală, motiv pentru care le este dificil să mențină anumite posturi mai în forță (cum ar fi Postura Ombilicului) o perioadă mai lungă de timp. Masajul abdominal favorizează priza de conștiință asupra acestor grupe, facilitând controlul lor prin putere mentală.</p>
<b>Musculatură abdominală contractată</b>	<p>Evident, masajul va fi de relaxare în acest caz.</p> <p>Nu se începe direct cu masajul pe abdomen, ci cu masajul pe întreg corpul. Manevrelor pentru masajul general sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eflourajul - se execută lin, amplificând gradat forța de apăsare, mișcările se fac convergent spre plexul cardiac</li> <li>fricționările - se execută lent, cu.</li> </ul>	<p>Efectul de conștientizare a musculaturii abdominale amintit la punctul anterior se aplică și aici.</p> <p>Masajul acționează pe două căi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- favorizând relaxarea prin "mângăierile" <sup>1</sup> făcute lin, atent, cu o apăsare uniformă pe traseele musculare (eventual și pe</li> </ul>

1 Termenul de mângăiere nu este întâmplător ales. Studii făcute cu detectorul de emoții și alte aparate de acest gen pe plante au arătat că și ființele vegetale reacționează favorabil la stimularea prin mângăiere, mărindu-și vitalitatea, accelerându-și creșterile. Un experiment șocant (cel puțin pentru muntea șimplăică obișnuită) făcut la sfârșitul secolului trecut de Jagadis Chandra Bose (și confirmat de marii savanți ai momentului) a arătat că epruvele de metal supuse la solicitări neinterupte timp de mai multe ore își "reveneau" fiind puse în apă caldă și mângăiate.

Deficiența	Plante	Observații
	<p>apăsare constantă, mergând pe conturul muscular, detensionând principalele grupe musculare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frământările - se fac lent, cu o forță mai mare doar pe zonele care au fost parțial decontractate prin cele două manevre anterioare.</li> </ul> <p>Pe abdomen se face un masaj de relaxare prin efleuraj și prin fricționări ușoare. În cazul automasajului, mișcările de fricționare profunde vor fi făcute concomitent cu relaxarea voluntară a musculaturii.</p> <p>Pentru a spori eficiența de masajului de relaxare se pot folosi uleiuri aromatice calmante - busuioc, lavandă, mentă, coriandru, hipnotice - lavandă, portocal, trandafir, anxiolitice - iasomie, brad, pin, ienupăr.</p>	<p>cele energetice)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- măbind priza de conștiință asupra musculaturii abdominale și făcând posibilă autorelaxarea conștiință prin percepția (tactilă) permanentă a stării încordare musculară</li> </ul> <p>Masajul cu uleiuri facilitează alunecarea mișcărilor de masaj și accentuându-le efectul relaxant influențează favorabil sistemul nervos și psihicul (prin efectul principiilor active ale plantelor din care sunt extrase).</p>
<b>Muscula-tura abdominală cronic contractată</b>	<p>Masajul va fi integrat în acest caz ca procedură zilnică și va fi făcut pe etape:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• în primele zile se va face doar efleuraj uscat și apoi cu uleiuri aromatice. Se face la început pe tot corpul și în final zece - douăzeci de minute pe abdomen, urmărindu-se gradat decontractarea, fie și parțială, a acestuia.</li> <li>• în următoarea fază se va trece la masajul general și la manevre de fricționare și de frământare.</li> <li>• în faza finală se va face masaj urmat de automasaj în care se urmărește decontractarea musculaturii abdominale conex cu percepția tactilă a mușchilor în timpul mișcărilor de fricționare și frământare.</li> </ul> <p>Există anumite tipologii care necesită o anumită individualizare a masajului de relaxare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la femeile mai sedentare, mai</li> </ul>	<p>Eficiența masajului crește dacă este făcut după o baie caldă, relaxantă (făcută eventual cu extractul de plante recomandat la hidroterapie pentru remedierea acestei deficiențe) și după un exercițiu de relaxare completă de minim 10 minute.</p> <p>Combaterea stresului zilnic se poate face prin automasaj făcut circular în zona situată la două de degete sub stern cu degetul mare - întâi în sens orar și apoi antiorar. Acest exercițiu simplu poate</p>

Deficiența	Plante	Observații
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inerte, care suferă de frig, resimt răceală în zona abdominală - manevrele de încălzire (ciupire, tragere, pensare, mers în cută) executate atent și fără a forța a un efect relaxant deosebit</li> <li>• la femeile mai iritabile, mai nervoase - masajul cu uleiuri aromatice reconfortante, răcoroase (de lămâie, mentă, eucalipt, brad, pin) va fi foarte util prin efectul psihic deosebit al acestor uleiuri</li> <li>• la femeile mai anxioase, cu un abdomen dur, care tinde mai degrabă să-și mărească starea de contractură în timpul eforturilor de auto-relaxare se va face un masaj, mai lung, angrenând sistematic și cu răbdare metode diverse. Va fi foarte utilă abordarea masajului general și trecerea "pe nesimțite" la masajul abdominal. Uleiurile aromatice pe suport emolient sau hidratant vor avea un impact deosebit de benefic asupra stării psihice. În fine, mișcările line în timpul masajului, trecerea relativ rapidă de la o zonă la alta (așa încât să nu se insiste prea mult pe o grupă musculară) vor asigura reușita masajului de relaxare.</li> </ul>	fi aplicat timp de 2-3 minute și într-o pauză la serviciu, între diferite acțiuni casnice etc.
<b>Abdomen mărit (umflat) datorită gazelor intestinale</b>	<p>În aceste cazuri masajul se face foarte ușor, <u>fără nici un fel de apăsare dură</u>, respectând strict sensul de masaj (al acelor de ceasornic) la masajul periumbilical.</p> <p>Manevrele de încălzire (ciupiri, trageri, pensări, mers în cută) au înlăturat în multe cazuri "ca prin farmec" după o săptămână de automasaj realizat zilnic această deficiență<sup>1</sup>.</p>	În general această problemă este asociată cu starea de "rece". Din acest motiv se va urmări ca încăperea în care se face această procedură să fie bine încălzită. Masajul nu se face imediat după masă.

<sup>1</sup> A fost constatată și rezolvarea altor probleme de acest tip prin masaj. Astfel, în unele cazuri s-a remarcat normalizarea tranzitului intestinal, eliminându-se fie constipația, fie diareea, iar în altele s-a remarcat îmbunătățirea digestiei și reglarea asimilației.

Deficiența	Plante	Observații
Abdomen mărit ca urmare a supra- alimentării	Masajul abdominal făcut intens, sistematic și <u>constient</u> activează plexul energetic (centrul de forță) care ține de manifestarea unor calități cum ar fi calmul, fermitatea, capacitatea de control a emoțiilor și senzațiilor. Această dinamizare permite controlarea și normalizarea apetitului.	Combinarea masajului cu exercițiile posturale pentru mărirea voinței (Postura Triunghiului, Postura Ombilicului, Postura Arcului) va accelera apariția efectelor așteptate.

## HIDROTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI

**Nota 1: Modul de pregătire al băii de plante este următorul:**

Se macină plantele fin cu o rășniță (300-1500 gr. de plantă pentru o cadă cu capacitatea de 200 de litri), se pun la înmuiat într-o găleată sau un vas cu capacitatea de 10 litri plin cu apă. Se lasă o zi și o noapte după care se filtrează maceratul, restul de plantă se pune la infuzat. Infuzia se face în 3-4 litri de apă, care după ce a dat în clocot se scoate de pe foc, adăugându-se apoi planta folosită anterior la măcinat. Se lasă la infuzat timp de 15-20 minute, după care se filtrează, adăugându-se în apa de baie. Maceratul la rece filtrat anterior se adaugă la sfârșit, când apa de baie și infuzia s-au omogenizat, temperatura apei din cadă nedepășind 35 de grade Celsius. Potrivirea finală a temperaturii apei de baie se face la sfârșit, adăugându-se doar apă caldă, niciodată clocotită sau cu o temperatură peste 40 de grade Celsius.

Plantele proaspete se zdrobesc înainte de a fi folosite. Atunci când într-un amestec avem atât plante uscate, cât și proaspete, vom dubla cantitatea de plantă proaspătă. De exemplu, dacă avem într-un amestec 1 parte rostopască, adică 200 de grame de pulbere de plantă uscată, atunci în amestecul nostru vom pune 400 de grame de plantă bine zdrobită și mărunțită, fără a modifica celelalte proporții. În amestecurile de plante folosite în stare proaspătă vom dubla pur și simplu cantitatea la fiecare plantă în parte.

Atenție, maceratele și infuziile de plante se prepară și se depozitează numai în vase emailate sau nemetalice, punerea în contact cu metale slăbește puterea curativă a remediilor.

**Nota 2: Modul de confecționare și de aplicare a compreselor pe abdomen este următorul:** se ia o bucată de pânză curată (poate fi prosop, material flaușat) se împătură în 4, apoi se înmoaie în extract extract (macerat la rece + infuzie răcită - din amestecurile recomandate), după care

se aplică pe abdomen. Se poate acoperi în final totul cu o altă pânză, uscată sau cu un material impermeabil, după care zona abdominală este învelită bine. Compresa se schimbă atunci când nu mai este umedă.

Deficiența	Plante	Observații
Talía uniform îngroșată	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi reci - se scade gradat temperatura de la limita maximă (22 °C) spre cea minimă (17 °C)</li> <li>Spălări cu apă rece pe conturul taliei și pe abdomen cu frecări energice</li> <li>Thalasoterapie - înot, băi complete în mare; masaj al mijlocului în bătaia valurilor</li> <li>Saună (mai ales saună uscată)</li> <li>Dușuri reci - făcute cu predilecție pe zona taliei</li> </ul>	Procedurile de hidroterapie vor fi susținute de aplicarea consecventă a indicațiilor de dietoterapie și de cultură fizică medicală.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec:  Salvie ( <i>Salvia</i> <i>off.</i> ) 2 părți  Cimbrisor ( <i>Thymus</i> <i>serpyllum</i> ) 2 părți  Trei frați pătați ( <i>Viola</i> <i>tricolor</i> ) 2 părți  Anghinare ( <i>Cynara</i> <i>scolymus</i> ) 2 părți  Semințe de muștar ( <i>Sinapis</i> <i>alba</i> ) 1 parte  Coada racului ( <i>Potentilla</i> <i>anserina</i> ) 1 parte</li> </ul>	Băile de plante vor fi făcute o dată pe săptămână. Înainte de baie se fac exerciții dinamizante, apoi un duș scurt pentru îndepărtarea transpirației, prafului.
Talía îngroșată ca o consecință a uzurii fizice și psihice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi generale reci și/sau răcoroase</li> <li>Saună (umedă sau uscată)</li> <li>Dușuri răcoroase și reci</li> <li>Mersul prin iarba udă de rouă</li> <li>Rostogolitul prin iarba umedă de rouă</li> </ul>	Procedeele de purificare din dietoterapie și fitoterapie vor acționa sinergic cu hidroterapia
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec:  Păducel ( <i>Crataegus</i> <i>sp.</i> ) 1 parte  Trei frați pătați ( <i>Viola</i> <i>tricolor</i> ) 3 părți  Anghinare ( <i>Cynara</i> <i>scolymus</i> ) 1 parte  Spânz ( <i>Heleborus</i> <i>purpurea</i> ) + Brândușă de toamnă ( <i>Colchicum</i> <i>autumnale</i> ) 1 parte  Flori de soc ( <i>Sambucus</i> <i>nigra</i> ) 2 părți  Rostopască ( <i>Chelidonium</i> <i>majus</i> ) - 1 parte  Urzică ( <i>Urtica</i> <i>dioica</i> ) - 1 parte</li> </ul>	Băile de plante se face de 1-2 ori pe săptămână și sunt urmate de proceduri de relaxare și apoi de exerciții posturale și de respirație.

Deficiența	Plante	Observații
Depuneri neuniforme de țesut adipos și grăsime pe zona taliei și pe abdomen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spălări cu apă răcoroasă (22 - 34 °C); dacă rezistați puteți face și cu apă rece (22-17 °C)</li> <li>Saună umedă - se aplică mai ales în perioada, de ușurare, de purificare, anterioară celei de modelare și revigorare</li> <li>Thalasoterapie - mers prin apă până la brâu, înot</li> </ul>	Indicațiile privind alimentația, tratamentul cu plante și exercițiile fizice sunt indispensabile pentru rezolvarea acestei probleme. Băile de plante vor fi urmate de relaxare, automasaj și exerciții posturale ușoare. Baia de plante trebuie făcută la minim 2 ore după masă. Nu se mănâncă decât la 2 ore după baie de plante.
Talie insuficient conturată	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chimen (<i>Carum carvi</i>) 1 parte</li> <li>Mărar (<i>Anethum graveolens</i>) 1 parte</li> <li>Talpa găștii (<i>Leonurus cardiaca</i>) 1 parte</li> <li>Capitan (<i>Petasites off.</i>) 1 parte</li> <li>Salvie (<i>Salvia off.</i>) 1 parte</li> </ul>	Procedurile de hidroterapie au în acest caz un puternic efect dinamizant, putând fi aplicate zilnic în scopul eficientizării celorlalte proceduri.
Musculatura abdominală insuficient dezvoltată și definită	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dușuri cu apă rece - sunt urmate obligatoriu de exerciții energice de încălzire</li> <li>Thalasoterapie - mers prin apă până la brâu, înot (cu folosirea preponderentă a picioarelor și musculaturii abdominale)</li> <li>Băi cu apă rece și dușuri alternative - au rolul de a dinamiza și de a "îndemna" spre exercițiile fizice, de a facilita depășirea inerției fizice și psihice</li> </ul>	Procedurile de hidroterapie vor fi completate de exercițiile fizice posturale și dinamice. Multe din aplicațiile cu apă prezentate vor conferi un dinamism care va conduce negreșit la o abordare mai consecventă a exercițiilor fizice.
Musculatură abdominală contractată	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi calde - se fac o dată pe săptămână și sunt obligatoriu urmate de o ședință de relaxare (eventual și de automasaj abdominal de relaxare)</li> <li>Dușuri calde, reconfortante</li> </ul>	La finalul băii calde se face următorul exercițiu de relaxare: la evacuarea apei din cadă nu ieșiți, ci

Deficiența	Plante	Observații
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dușuri răcoroase - sunt recomandate pentru temperamentele mai fierbinți, care se confruntă cu stări de iritare, mânie, furie, etc.</li> <li>• Saună umedă sau fierbinte - după cum simțiți că vă este mai potrivită</li> </ul>	<p>rămâneți în cadă, conștientizând cum pe măsură ce apa se scurge corpul rămâne, moale, greu, ușor dilatat; fixați această stare rămânând timp de 5 minute în cadă. După ieșirea din cadă se face o relaxare completă, evocând starea de destindere, de plăcută greutate și dilatare, avută anterior. Se insistă pe zona abdominală cu relaxarea.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec: Fenicul ( <i>Foeniculum vulgare</i> ) 1 parte Busuioc ( <i>Ocimum basilicum</i> ) 1 parte Urzică ( <i>Urtica dioica</i> ) 1 parte Cimbrisor ( <i>Thymus serpyllum</i> ) 1 parte Talpa găștii ( <i>Leonurus cardiaca</i> ) 1 parte Păducel ( <i>Crataegus sp.</i> ) 1 parte</li> </ul>	
Musculatura abdominală cronic contractată	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saună urmată de proceduri de relaxare (exerciții de relaxare completă, masaj și automasaj de relaxare, respirație de management a stresului)</li> <li>• Băi calde și fierbinți urmate obligatoriu de proceduri de relaxare</li> <li>• Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec: Valeriană ( <i>Valeriana off.</i> ) 2 părți Sulfina ( <i>Melilotus off.</i> ) 2 părți Talpa găștii ( <i>Leonurus cardiaca</i> ) 1 parte Sunătoare ( <i>Hypericum perforatum</i> ) 2 părți Cimbrisor ( <i>Thymus serpyllum</i> ) 1 parte</li> </ul>	<p>Pentru a obține efectele dorite este bine ca aceste proceduri intensive să se desfășoare continuu, pe o perioadă de minim 7 zile.</p> <p>Înainte de baia de plante și după se face un exercițiu de relaxare urmat de unul de respirație abdominală. Sunt sesizate astfel efectele benefice ale aplicației cu apă și plante, după care sunt fixate.</p>
Abdomen mărit (umflat) datorită gazelor intestinale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Băi calde sau fierbinți, saună - atunci când balonarea este asociată cu senzația de frig, de rece, cu emoții cum ar fi anxietatea, teama, nesiguranța, neliniștea</li> <li>• Băi reci, spălări cu apă rece, dușuri reci - sunt de scurtă durată și</li> </ul>	<p>Pe lângă hidroterapie, exercițiile, posturale, de respirație și dietoterapia vor acționa sinergic pentru rezolvarea acestei probleme</p>

1 Aceste aplicații sunt eficiente pentru combaterea momentană a simptomelor procedurile de la următorul punct acționează în sensul unei complete vindecări.

Deficiența	Plante	Observații
	<p>au scopul de a imuniza la frig, la factorii de stres, de a dinamiza digestia, de a favoriza eliminarea.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fenicul ( <i>Foeniculum vulgare</i> ) 1 parte</li> <li>Cimbru ( <i>Thymus vulgaris</i> ) 1 parte</li> <li>Chimen ( <i>Carum carvi</i> ) 1 parte</li> <li>Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> ) 1 parte</li> <li>Cimbrisor ( <i>Thymus serpyllum</i> ) 1 parte</li> </ul> </li> </ul>	<p>Imediat după baia de plante (sau aplicația cu compresă umezită în extract) se face un scurt exercițiu de relaxare, continuat cu respirații abdominale tot mai profunde.</p>
Abdomen mărit ca urmare a supra-alimentării	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dușuri reci și dușuri răcoroase</li> <li>Dușuri alternative</li> <li>Băi reci și dușuri răcoroase</li> <li>Spălări cu apă rece</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante din următorul amestec: <ul style="list-style-type: none"> <li>Talpa găștii ( <i>Leonurus cardiaca</i> ) 1 parte</li> <li>Sunătoare ( <i>Hypericum perforatum</i> ) 2 părți</li> <li>Capitalan ( <i>Petasites off.</i> ) 1 parte</li> <li>Salvie ( <i>Salvia off.</i> ) 1 parte</li> <li>Trei frați pătați ( <i>Viola tricolor</i> ) 2 părți</li> </ul> </li> </ul>	<p>Procedurile de hidroterapie vin în completarea exercițiilor respiratorii, posturale și a psihoterapiei pentru rezolvarea acestei probleme. După baia de plante se face o relaxare în care vor fi percepute distinct efectele benefice, purificatoare, liniștitoare ale acesteia.</p>
Abdomen mărit post-sarcină	<p>Atât câte permite vitalitatea se efectuează următoarele proceduri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Băi reci sau răcoroase</li> <li>Spălări cu apă rece sau răcoroasă pe abdomen, coapse și pe piept.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante din următorul amestec: <ul style="list-style-type: none"> <li>Talpa găștii ( <i>Leonurus cardiaca</i> ) 1 parte</li> <li>Crețșoară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ) 2 părți</li> <li>Traista ciobanului ( <i>Bursa pastoris</i> ) 1 parte</li> <li>Chimen ( <i>Carum carvi</i> ) 1 parte</li> <li>Salvie ( <i>Salvia off.</i> ) 1 parte</li> </ul> </li> </ul>	<p>Exercițiile fizice posturale și dinamice vor fi un prețios ajutor pentru corectarea acestei deficiențe. După baia de plante se face o relaxare de 10-115 minute după care se fac exerciții fizice ușoare (din cele recomandate tabelar la acest capitol).</p>

1 La femeile cu o vitalitate mai scăzută băile vor fi mai blânde (cu o temperatură mai puțin scăzută), mai scurte și cu o frecvență mai scăzută. Gradul intensității, durata și frecvența aplicațiilor va fi crescută, având grijă să nu se lungeze deloc.



## EXERCITII POSTURALE ȘI DINAMICE RECOMANDATE PENTRU ÎNFRUMUȘETAREA ZONEI TALIEI ȘI A ABDOMENULUI

Deficiența	Postura sau procedeul	Deficiența	Postura sau procedeul
Talía uniform îngroșată	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>• POSTURA TRIUNGHIULUI</li> <li>• POSTURA SEMILUNII</li> <li>• RETRAȚIA ABDOMINALA</li> <li>• POSTURA ROTII (PODUL)</li> <li>• POSTURA OMBILICULUI</li> <li>• POSTURA PODULUI ÎN TENSIUNE</li> <li>• POSTURA LUMANARII</li> </ul>	Musculatură insuficient dezvoltată și definită	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA TRIUNGHIULUI</li> <li>• POSTURA OMBILICULUI</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA ARCULUI</li> </ul>
Depuneri neuniforme de țesut adipos și grăsime pe zona taliei și pe abdomen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>• RETRAȚIA ABDOMINALA</li> <li>• POSTURA OMBILICULUI</li> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMANARII</li> <li>• POSTURA PODULUI ÎN TENSIUNE</li> </ul>	Musculatură abdominală contractată	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>• RETRAȚIA ABDOMINALA</li> <li>• POSTURA OMBILICULUI - după execuția posturii se vor face exerciții de relaxare abdominală</li> </ul> <p>Cea mai eficientă metodă detensionare este prin execuții scurte - 10-20 secunde urmate de 1-2 minute de relaxare abdominală</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> </ul>

Deficiența	Postura sau procedeul	Deficiența	Postura sau procedeul
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> </ul>		
Talie insuficient conturată	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA TRIUNGHIULUI</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> <li>• RETRACTIA ABDOMINALA</li> <li>• POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>• POSTURA OMBILICULUI</li> <li>• POSTURA LUMANARII</li> </ul>	Abdomen mărit ca urmare a supra-alimentării	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA VULTURULUI</li> <li>• RETRACTIA ABDOMINALA</li> <li>• POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE</li> <li>• POSTURA COBREI</li> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMANARII</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> </ul>
Abdomen mărit (umflat) datorită gazelor intestinale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA TRIUNGHIULUI</li> <li>• POSTURA SEMILUNII</li> <li>• POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE</li> <li>• POSTURA COBREI</li> <li>• POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>• POSTURA OMBILICULUI</li> </ul>	Abdomen mărit postsarcină	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> <li>• RETRACTIA ABDOMINALA</li> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMANARII</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA ARCULUI</li> </ul>		



---

## Capitolul 16

# ARMONIZAREA PICIOARELOR

---

### CE SEMNIFICĂ PICIOARELE UNEI FEMEI ?

---

Picioarele și gândul sunt singurele mijloace naturale de deplasare ale omului.

Privirea și picioarele, sunt cele care ne ajută să parcurgem și să cuprindem (fie și parțial) spațiul. Așadar, picioarele simbolizează la o primă analiză mișcarea, libertatea de deplasare, posibilitatea de a cuprinde și de a cunoaște.

Dintre toate formele de exprimare prin intermediul corpului probabil că dansul este cea mai completă și mai nuanțată. Picioarele sunt, deci, și mijloc de exprimare și aceasta nu doar dansând, ci și mergând<sup>1</sup>, bătând nerăbdător din picior sau doar mutându-l în cele mai variate poziții (fiecare exprimând un anumit sentiment).

Din punctul de vedere al unei ființe senzuale sau al unui admirator al frumuseții feminine, picioarele sunt o expresie a vitalității unei femei. Dimensiunile coapsei, gambei, ale fesei, forma și culoarea pielii acestora sunt veritabile emițătoare ale vitalității feminine. Dimensiunile, forma, aspectul general al piciorului unei femei spune multe unui observator (dotat cu intuiție) despre vitalitatea, dinamismul, gradul de rafinare al energiei vitale al acesteia.

Picioarele fiecărei femei codifică prin forma, dimensiunile și mișcarea lor o serie de aspecte lăuntrice. Aceste coduri nescrise sunt citite (e drept cu distorsionările proprii) de fiecare bărbat și de fiecare femeie în parte. Moda minijupului, care a scandalizat acum câteva decenii bunicile din

---

<sup>1</sup> Fie că ne dăm sau nu seama, întotdeauna mersul nostru va exprima ceva. Cu alte cuvinte întotdeauna mergem într-un anumit mod, care este o reflectare a unei stări lăuntrice.

lumea întreagă, nu face decât să invite privitorul să decodifice, să înțeleagă și mai cu seamă să se lase fascinat de expresia unei părți anatomice care exprimă ceva din întregul pe care-l alcătuiește ființa unei femei.

Privită din punctul de vedere al fiziologiei secrete bioenergetice, această parte anatomică este guvernată de doi centri subtili de forță cunoscuți în yoga sub numele de:

Muladhara Chakra - centrul vitalității, al dinamismului la nivel fizic, al supraviețuirii și al instinctului de conservare, situat la baza coloanei vertebrale.

Manipura Chakra - centrul voinței, al fermității, al calmului, al dinamismului, al capacității de control, al relațiilor ierarhice, situat la două degete sub ombilic.

Dacă ne gândim la faptul că picioarele sunt mijlocul cu care ființa umană se deplasează pentru a-și găsi hrana, pentru a-și câștiga spațiul vital, a-și proteja viața sau la expresii cum ar fi "a fi tare pe picioare", "a-ți fugi pământul de sub picioare", remarcăm că într-adevăr picioarele au o puternică semnificație vitală. Stările paroxistice exprimate prin "mi s-au muaiat picioarele", "îmi tremurau picioarele", "și-a luat picioarele la spinare"

sunt toate expresia instinctului de conservare, de supraviețuire scăpat de sub control. Reflexul de fugă transmite instantaneu organului locomotor, adică picioarelor este cea mai frecventă formă de apărare.

Conotațiile volitive al picioarelor sunt foarte evidente dacă ne gândim la bătaia nerăbdătoare din picior a omului care vrea să impună ceva, la expresiile "a avea lumea la picioare", "a călca pe cineva sau ceva în picioare", "a trăi pe picior mare", etc.

Primul lucru care atrage la o femeie în mod obișnuit este frumusețea exprimată ca vitalitate:

◆formele împlinite sau slăbiciunea corporală, masa corporală uniform distribuită sau suprad dezvoltarea anumitor părți ale corpului - nu sunt altceva decât expresii cantitative ale vitalității;

◆mersul mai elastic sau mai rigid, mișcările picioarelor moi sau viguroase și ferme - nu sunt altceva decât exprimări dinamice ale vitalității;

◆finețea trăsăturilor - este o expresie calitativă a vitalității

Persoanelor care au trezit mai ales latura instinctuală a ființei le este prima dată atrasă privirea de picioarele unei femei, deoarece ele sunt în directă legătură cu energia sa vitală. Ele exprimă ceva din forța lăuntrică primară a unei femei.

Mersul este însă și o exprimare a energiei voinței - el poate exprima hotărâre sau nesiguranță, grație eterată sau maiestruozitate impunătoare, atitudinea cuceritorului sau calmul și firescul unei ființe cu un anumit grad de înțelepciune.

Un fapt cu care poate ne-am întâlnit pe stradă - o femeie frumoasă.

vitală, cu un mers senzual, cu picioare atrăgătoare este acostată verbal, în timp ce o altă femeie cu aceeași frumusețe fizică, dar cu un mers sigur, maiestuos impune din start o distanță care o ferește de inconveniente cu care se confruntă prima. Gradul de trezire și de rafinare al energiei volitive (în legătură cu Manipura Chakra) influențează într-o foarte mare măsură această zonă, a picioarelor. Mai ales mișcările și atitudinea sugerată de picioare sunt în mare măsură o expresie a acestui centru de forță.

Înainte de a vedea modul în care aceste conotații psihologice legate de zona picioarelor pot fi aplicate în practică de către femei, vom face o scurtă incursiune în lumea artei pentru a vedea și a simți felul în care se reflectă această parte a corpului femeii în ochii creatorilor de frumos.

Din timpuri imemorabile forma bazinului, conturul feselor, al coapselor și al gambelor femeii sunt surprinse în opere de artă, în picturi, sculpturi, sunt modelate în lut, sunt schițate pe hârtie, pe piatră sau în aurul podoabelor. Statuete din Neolitic (descoperite și pe teritoriul României) ne înfățișează femei, de fapt siluete feminine, cu bazinul neobișnuit de larg, cu o structură foarte vitală, care sugerează forță, maternitate, o soliditate specifică unei conducătoare de gîntă din acea epocă, a matriarhatului.

Mai târziu, femeile din Egiptul Antic sunt de o suplețe ce le conferă un aspect oarecum adolescentin. Picioarele dansatoarelor surprinse pe frescele egiptene, fin conturate și cizelate, complet dezgolate sugerează grație, libertate, putere de expresie, o frumusețe mai degrabă fragilă.

Zeița Isis, printr-un fel de compensație, prezintă o structură mai degrabă maternă, vitală. Șoldurile sale largi evidențiate sub veșmintele în care este prezentată, emană viață, energie creatoare.

Marile frumuseți feminine surprinse de artiștii Greciei Antice îmbină într-un mod caracteristic forța și vitalitatea cu suplețea și grația.

Bazinul, feșele, coapsele au contururi ferme, la unele dintre ele chiar ușor masive, dându-le un aspect impunător. În cultura greacă, la fel ca și în cea romană femeia este reprezentată ca o îmbinare a forței, supleței și senzualității.

În cultura Indiei Antice și Medievale femeile reprezentate în desene,



Picioarele dansatoarelor surprinse pe frescele egiptene, fin conturate și cizelate, complet dezgolate, sugerează grație, libertate, putere de expresie.

picturi și sculpturi au o uimitoare diversitate de forme și constituții. Forma și conturul picioarelor variază de la fragilitatea și grația tipului constituțional descris în această lucrare ca fiind pur Vata, până la maiestuoșitatea, vitalitatea coplesitoare și impunătoare a tipului pur Kapha. În aceste opere de artă conturul picioarelor este fie mult accentuat spre una din extreme (pentru a sublinia o anumită caracteristică sau idee), fie perfect proporționat, ca în acest desen făcut după o sculptură indiană. În această zonă este împământenită și obiceiul purtării brățarilor la picioare, ceea ce le conferă acestora un plus de grație și expresivitate.



În această reprezentare sculpturală a Afroditei bazinul, fesele, coapsele au contururi ferme, ușor masive, conferind un aspect impunător

Femeile reprezentate în operele de artă din China și Japonia Antică și Medievală au de obicei un contur al picioarelor extrem de delicat, ele părând a fi făcute parcă pentru joc și plăcere și nu pentru deplasare.



În Europa Renașterii nuditatea femeii este redescoperită și pusă în valoare. Deși inspirate din cultura romană și cea greacă, picturile, chiar și cele care înfățișează zeiță ca Venus sau Junona, sunt adaptate la modul de a

privi femeia al acestei epoci. Contururile coapselor sunt line, moi, sfioase; gambele și musculatura coapselor nu mai emană aceeași vitalitate expansivă, ci mai degrabă senzualitate și moliciune. La pictorii italieni, Venus este înfățișată într-o ipostază plină de grație copilărească, picioarele au prin contur și atitudine o expresie zburdalnică. "Judecata lui Paris" le înfățișează pe Hera (Junona), Atena (Sofia) și Afrodita (Venus) într-o ipostază în care fiecare dintre ele este o reprezentare a unuiu din cele trei tipuri constituționale. Hera (care în majoritatea picturilor este reprezentată din lateral sau din spate) are fesele și coapsele de o vitalitate și o frumusețe impunătoare ce poate fi încadrată fără tăgadă la tipul pur Kapha; trăsăturile medii ale lui Atena o încadrează la tipul constituțional Pitta; Venus, reprezentată într-o ipostază ce îmbină grația cu o tentă



zburdalnică, jucăușă, cu trăsăturile fine ale gleznei și ale genunchilor, cu linia sfoasă a coapselor se încadrează în tipul constituțional Vata.

Diversitatea formelor în care este reprezentată această parte anatomică a femeii în secolele XIX, XX este o prefigurare a perioadei actuale, când un amalgam de modele și tipuri feminine se desprinde periodic în diferite curente de modă. Dacă femeia-model a anilor '30 - '40 avea picioare plinuțe, coapse și fese bine rotunjite, câteva decenii mai târziu aspectul femeii-model este o revanșă: picioare lungi, subțiri, fragile, cu glezne foarte fine. Crearea unui model-standard de femeie - tendință ce a apărut o dată cu dezvoltarea mijloacelor de comunicare în masă nu este deloc un pas înainte pentru evoluția conceptelor privitoare la frumusețe. Ceea ce se face acum prin etalonarea (mai mult sau mai puțin fățișă) dimensiunilor picioarelor în raport cu corpul, a diametrului coapselor și gleznelor este o cerere absurdă cu toate femeile să aibă peste noapte același tip constituțional. Faptul că moda creează cereri absurde nu ar constitui nici un impediment dacă nu ar exista și masa largă de femei și bărbați ușor de manipulat, care se lasă seduși de visuri aberante.

În practica de până acum am întâlnit adesea femei foarte complexate de aspectul lor, care își acceptau cu resemnare (comică) soarta de a nu avea picioare suple, lungi și lipsite de rotunjimi, ci vitale, cu musculatura ascunsă într-un țesut moale, acoperit de o piele mată și albă sau viguroase, pline de forță și agilitate, cu aspect ușor athletic. Fiecare tipologie își are farmecul ei de necontestat. Ceea ce contează mai mult decât dimensiunile picioarelor este gradul lor de armonie, felul în care ele sunt privite și ... folosite de către "deținătoare". Cel mai adesea complexe legate de felul în care arată picioarele sunt fie exprimarea unei lipse generale de auto-acceptare a ființei, fie conștientizarea distorsionată a unor probleme obiective, care însă sunt puse pe seama unei deficiențe innăscute și nu a unei lipse de grijă față de starea propriului corp.

Am putut constata în practică faptul că cele mai mute femei nu sunt decât într-o mică măsură conștiente de această parte anatomică - picioarele. Multe dintre ele nu numai că nu și le "simt", dar nici chiar prin contact



În această reprezentare - de la stanga spre dreapta, Venus, Sofia și Junona manifestă preponderent o DOSHA (VATA, PITTA, respectiv KAPHA)



vizual nu reușesc să le conștientizeze precis ca și grad de armonie, deficiențe fizice care mai trebuiesc corectate, avantaje ale structurii lor.

Întreabate despre ce semnifică picioarele pentru ele cele mai multe femei au ezitat în a da un răspuns foarte precis. Unele dintre ele au pus prin atitudinea lor în evidență un lucru la care până acum nu ne-am referit - acela al existenței unei legături foarte strânse între picioare și erotism. Această legătură le face pe multe femei să aibă mult inhibiții în legătură cu picioarele, care ascund între ele zona genitală, devenind astfel o zonă oarecum tabu. Aceasta poate explica de ce mai bine de 40 % din femeile intervievate ne-au dat răspunsuri foarte vagi la întrebarea "Ce semnifică picioarele pentru dumneavoastră?". Formulările de genul "picioarele sunt foarte importante pentru frumusețea unei femei" sau "picioarele reprezintă un mijloc de locomoție" au abundat, aceleași persoane care au dat aceste răspunsuri copilărești având o percepție mult mai rafinată și mai precisă asupra semnificației altor părți anatomice cum ar fi talia sau sânii.

Doar 15 % din femeile intervievate au reușit să-și obiectiveze cu sinceritate complexele și inhibițiile pe care le aveau legate de această zonă. Câteva răspunsuri îndrăznețe și pline de candoare explică în bună măsură inhibițiile manifestate de 40 % din colegele lor:

"Picioarele au o fost o bună bucată de vreme cu probleme, datorită pauzei dintre ele." Cea care a dat acest răspuns a realizat pur și simplu că datorită unei asocieri foarte puternice între sexualitate și această zonă pe de o parte, și a unei inhibări în plan erotic pe de altă parte, nu a fost capabilă să se bucure și să conștientizeze suficient această zonă.

Iată și un răspuns care în primă fază tindea să se înscrie la capitolul răspunsurilor vagi semi-umoristice: "În primul rând picioarele sunt un mijloc de locomoție și deplasare foarte rapid.". Apoi, însă, cea care l-a dat o ia cu curaj pe panta sincerității: "...Nu mi-au plăcut mult timp (picioarele). Consideram că erau groase și strâmbe (am făcut sport și aveam și multe vânătăi). Nu-mi plăcea să port fustă scurtă. Îmi era rușine că se uitau la mine băieții la sport, deși eram bine făcută....". După care constată cu simplitate și în contradicție cu ceea ce afirmase până atunci: "Nu m-au preocupat prea mult".

Un răspuns simplu și deconcertant: "picioarele mele - aleargă spre El".

Au fost destul de multe răspunsuri în care femeile care le-au dat au probat încă o dată că intuiția feminină funcționează fără greș, putând oferi o imagine destul de bună despre ceea ce semnifică în realitate picioarele unei femei:

cea mai mare parte celor care au dat răspunsuri intuitive inspirate s-au axat pe aspectul dinamic al picioarelor:

- "picioarele mă fascinează ca posibilitate de a dansa, de a exprima forță, eleganță, delicatețe....", "sunt în legătură cu rapiditatea deplasării: am

fost întotdeauna fascinată de posibilitatea de a mă deplasa repede și grațios”;

- “picioarele: mobilitate, exprimare”;

- “picioarele - prin ele se manifestă feminitatea în aspectele de forță, vitalitate dinamism”;

mult mai puține femei care au realizat în răspunsurile lor legătura dintre picioare și vitalitate - senzualitate:

- “picioarele reflectă rafinamentul unei femei, ceva din senzualitatea sa”

- “picioare - mobilitate, dar în același timp și stabilitate, forță, senzualitate”

unul din răspunsuri a pus în evidență un aspect mai puțin obișnuit: “...de la un timp a început să-mi placă să sar tot mai înalt (persoana în cauză relatează perioada în care făcea volei de performanță) ... picioarele mă ajutau să plutesc câteva fracțiuni de secundă”

Se poate remarca distanța de la inhibiția legată de faptul că picioarele, fatalitate, ascund între ele ceva tainic și “rușinos”, la conștientizarea picioarelor ca mijloc de expresie, fațetă a senzualității liber și armonios exprimată, posibilitate de cuprindere a spațiului, posibilitate de a pluti (fie și câteva fracțiuni de secundă). Picioarele sunt printre părțile anatomice cel mai puțin înțelese de femeie (și nu numai). Deficiențele care se manifestă frecvent la nivelul lor sunt în ultimă instanță rezultatul acestei lipse de înțelegere. Lucrând intens asupra lor, simțindu-le, aplecându-ne cu dragoste asupra demersurilor de armonizare la acest nivel putem nu doar să le înfrumusețăm, ci să realizăm gradat minunile care se ascund în spatele aparențelor fizice peste care trecem cu vederea sau ne atașăm de ele cu frivolitate. Prin lucrul practic pentru armonizarea chiar la nivel fizic a acestui segment corporal, înțelegerea rațională și intuirea parțială a semnificației acestei zone pentru o femeie vor fi gradat completate de simțirea clară a vitalității, a forței, a senzualității pe care ele, picioarele, o pot exprima.



## DEFICIENȚE FRECVENTE CARE APAR LA NIVELUL PICIOARELOR

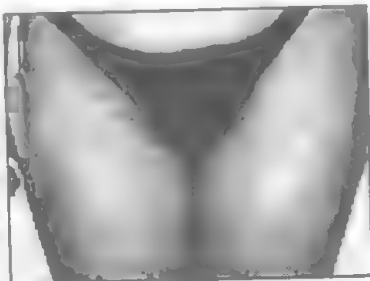
**CELULITA** este o inflamație a țesutului celulo-adipos subcutanat sau din jurul unor organe, apărută ca o afecțiune independentă sau o complicație a altor boli.



Se manifestă printr-o infiltrație de tip edematos care se instalează mai ales în regiunea fesieră și a coapselor.

Atunci când este prinsă între degete pielea capătă un aspect de "coajă de portocală". Mai ales în fazele avansate, pielea este dureroasă și când este prinsă între degete și rulată parte peste parte se percepe un pârâit ca de zăpadă, și se simt nodozități dureroase apărute spontan la exercitarea presiunii.

**VERGETURILE** sunt linii de atrofie cutanată, similare cicatricilor plane, mai mult sau mai puțin proeminente, localizate mai ales pe zona feselor și a coapselor. Apar atunci când pielea este supusă unei distensii exagerate (provocată de variații bruște în greutate, obezitate, sarcină), prin ruptura fibrelor elastice din derm.



**VARICELE** sunt o dilatare patologică permanentă a venelor.

Majoritatea varicelor sunt varice așa-zise "esențiale", adică se datorează unei insuficiențe a funcționării valvulelor lor, care încetează a mai fi ermetice și permit sângelui să afluze de sus în jos. Staza venoasă antrenează atonia (relaxarea) peretelui și dilatarea venei.

Vena sfenă internă este cel mai des atinsă (din această venă se desprind venele piciorului la nivelul gleznei, ea urcă de-a lungul părții interne a gambei, apoi a coapsei, pentru a merge să se verse la nivelul pliului șoldului în vena femurală).

Aceste varice apar la femei tinere între 20 și 40 de ani. Ele sunt vizibile în stadiul incipient sub forma unui cordon elastic cu traiect sinuos. Când piciorul este ridicat vena se aplatizează complet, pentru a se umple imediat ce lăsăm piciorul la sol. Nu trebuie să confundăm varicele cu anumite vene mai groase rectilinii care se văd în cazul sportivilor.

Ca avertisment, adăugăm că pe lângă prejudiciul aspectului varicele riscă să antreneze un număr destul de mare de complicații.

**FLEBITA** este inflamarea unei vene asociată cu formarea unor cheaguri (flebotromboză). De obicei sunt afectate venele profunde ale gambei. Apare în cursul unor infecții sau a unor tulburări ale circulației venoase (varice mai ales). În cazul asocierii tromboflebitelor cu varicele apare o tumefacție dureroasă roșietică a tegumentelor zonei afectate, adesea însoțită de febră.

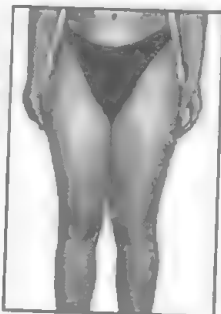
Migrarea cheagului venos poate provoca embolii (astuparea unui vas de sânge de un corp străin - în cazul nostru de un cheag).

O complicație frecventă a flebitei este tromboflebita.

**TROMBOFLEBITA** este inflamarea unei vene cu formarea unui tromb în lumenul ei. Formarea de cheaguri nu se vede decât în cursul inflamării peretelui intern (endoderm) al venelor - endoflebite, pe când inflamarea peretelui extern singură, sau periflebita nu este însoțită de tromboză. Practica relevă faptul că flebita este sinonimă cu tromboflebita și cu endoflebita.

### PICIOARELE UMFLATE DATORITĂ REȚINERII DE APĂ ÎN ȚESUTURI - această problemă este frecvent întâlnită la

femeile cu probleme cardiovasculare, renale sau hormonale. Datorită retenției de apă în țesuturi, mai ales spre sfârșitul zilei, picioarele își măresc volumul, pielea devenind molatecă, umflată. Tratamentul cel mai eficient se face rezolvând cauza care a produs această problemă.

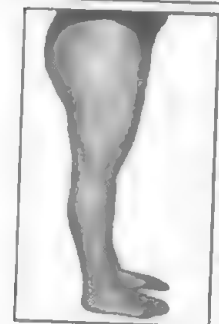


### PICIOARE PEA GROASE -

această deficiență apare cel mai frecvent pe fondul supraponderalității, al sedentarismului sau al unei suprad dezvoltări a acestei zone în cazul sportului de performanță.

Tratamentul este complex angrenând dietoterapia, masajul, exercițiile posturale statice și, acolo unde este cazul, dinamice.

Adesea o lipsă de contur a picioarelor - în zona genunchiului - este confundată cu o îngroșare a picioarelor pe fond de supraponderalitate



Îngroșare accentuată a zonei coapselor pe fond de supraponderalitate

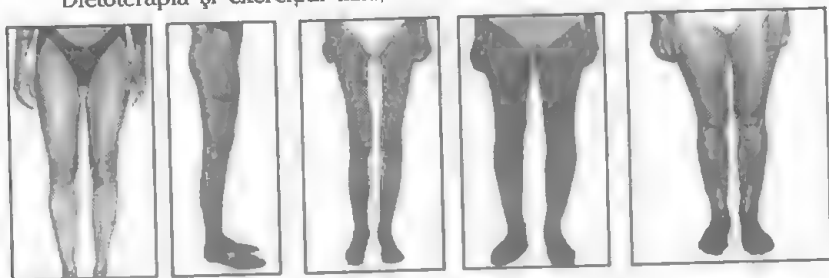
### PICIOARE PEA SUBȚIRI -

această deficiență apare pe

cel mai adesea pe fond de de

subponderalitate, dar și al sedentarismului.

Dietoterapia și exercițiul fizic, care sunt de bază în acest caz, vor fi



completate de tratamente fitoterapeutice și hidroterapeutice, precum și tehnici respiratorii pentru îmbunătățirea asimilației.

**HIRSUTISMUL** este creșterea excesivă a pilozității de tip masculin la femei.

Forma atenuată a hirsutismului poate fi de origine simplă constituțională sau rasială (mustața armencelor).

Acest sindrom este frecvent la femei tinere ca un fenomen izolat sau predominant. Poate fi cauzat de o tulburare diencefalică (hirsutism primar), dar mai adesea este în legătură cu o anomalie de funcționare a ovarelor sau a cortexului suprarenal (fie hiperactivitate autonomă fie stimulare hipofizară excesivă sau anomalie congenitală) antrenând o hipersecreție de hormoni androgeni.

Tratamentul începe prin stabilirea - pe cât este posibil - a cauzelor provocatoare.

**RĂNI GREU VINDECABILE** - prin rană se înțelege o leziune locală provocată de un traumatism extern. În general, rănilor se vindecă spontan, țesuturile distruse fiind refăcute în cadrul procesului de cicatrizare. În condițiile în care organismul este slăbit, anumite funcții sunt perturbate, procesul de refacere este încetinit, fiind necesară o intervenție care să mărească capacitatea naturală de refacere și să grăbească procesul de vindecare.

**CICATRICILE INESTETICE** - cicatricea este un țesut nou, care acoperă o leziune provenită din vătămări mecanice termice, chimice, prin intervenție chirurgicală. Dacă plaga care a produs cicatricea este tratată corect, atunci cicatricea poate trece chiar neobservată, în caz contrar ea rămâne urâtă, dizgrațioasă.

Tratamentul extern cu plante regenerative epiteliale, sporirea capacității naturale de refacere a organismului favorizează o vindecare estetică. În cazul contrar, mai ales dacă situația este extremă, se poate apela la chirurgia

estetică și ulterior la plantele medicinale și alte forme de tratament.

**CICATRICI CHELOIDE** - îngroșare a pielii, rectilinie sau ramificată, constituită la nivelul unei cicatrici (formată de obicei de la o arsură chimică sau termică). La nivelul zonei afectate se formează în exces de țesut conjunctiv, simulând uneori o tumoră.

**ERUPȚII LA NIVELUL PIELII DE ETIOLOGIE ALERGICĂ** - în alerggia cutanată nu este vorba de anticorpi care circulă. Aceștia sunt localizați la nivelul organelor de șoc. Exemplul cel mai schematic în acest sens este eczema, la care putem adăuga toate dermatitele de contact în care sensibilizarea pielii se produce progresiv în contact cu un produs iritant. Reproducerea acesteia poate fi făcută prin reacție epidermică, vindecarea nefiind obținută decât prin separare. Și dermatitele profesionale ale coafezelor sunt cazurile cele mai cunoscute. Alergia este responsabilă de alte maladii precise, dar adesea se invocă prea ușor o cauză alergică. În lipsa criteriilor biologice indiscutabile sau a unei reproduceri experimentale constante, trebuie să acceptăm cu multe rezerve o explicație alergică pentru fenomene fiziologice misterioase, refuzând ca ele să fie pretextul încercărilor terapeutice câteodată periculoase.

**ECZEME LA NIVELUL PIELII PICIOARELOR** - eczema este o afecțiune cutanată foarte frecventă caracterizată prin plăgi roșii foarte pruriginoase, acoperite de mici vezicule care se sparg, zemuiesc, și formează cruste și scuame.

Eczema poate fi de origine alergică, microbiană, ereditară, existând și cazuri în care cauza eczemei nu poate fi stabilită cu precizie.

Este o dermatoză foarte frecventă care constituie o cincime din afecțiunile cutanate.

## FITOTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PICIOARELOR

**Nota 1. Plantele recomandate sub formă de pulbere se administrează astfel:** se macină fin cu o râșniță electrică plantele (uscate în prealabil); dacă după ce plantele au fost măcinate mai rămân bucăți nemărunțite, atunci se cerne pulberea printr-o sită; se ia cantitatea de plantă prescrisă și se ține sub limbă timp de 10.. 15 minute, după care se înghite cu apă. O pulbere de plantă trebuie consumată în 7 zile de la momentul preparării, altfel pulberea degradându-se și pierzându-și forța curativă în contact cu aerul.

**Nota 2. Infuzia în două trepte pentru uz intern se obține astfel:**

◆ se pune o linguriță de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșniță electrică de cafea) cu 100 ml. de apă caldută (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;

◆ după macerare se filtrează maceratul, iar pulberea de plantă rămasă după filtrare se pune la infuzat în 100 ml. de apă fierbinte timp de 15-30 de minute;

◆ infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40-60 de grade Celsius) și apoi se combină maceratul anterior obținut;

Pentru uz extern infuziile se vor face mai concentrate - 3-4 lingurițe de pulbere la 100 ml. de apă.

Pentru rădăcini - după macerarea la rece se face un decoct (și nu infuzie ca la frunze și părțile aeriene) cu pulberea rămasă după filtrare, fierbându-se planta în 150 ml. de apă timp de 5-20 minute.

Deficiență	Plante	Observații
Celulită	<b>Extern :</b> -unguent de coada calului ( <i>Equisetum arvense</i> ) -unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de iederă ( <i>Hedera helix</i> ) -unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de lemn căinesc ( <i>Ligustrum vulgare</i> ) -suc de lămâie, suc de grapefrut	Atunci când nu dispunem de preparatele externe procurate din farmacie, putem obține extracte casnice prin metoda infuzării în 2 trepte. Modalități de tratament foarte eficiente, care vor fi aplicate conex cu fitoterapia sunt dietoterapia, masajul,
	<b>Intern :</b> Crețușcă ( <i>Spiraea ulmaria/ Filipendula ulmaria</i> ) Crețușoară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ) Frunze de viță de vie ( <i>Vitis vinifera</i> ) <sup>1</sup> Coacăz negru ( <i>Ribes nigrum</i> )	

<sup>1</sup> Se recomandă frunzele viței de vie cu struguri roșii.

Deficiența	Plante	Observații
	<p>Salvie ( <i>Salvia off.</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.</p>	<p>hidroterapia și exercițiile fizice, mai ales cel dinamice.</p>
Vergeturi	<p><b>Extern :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-unguent de coada calului ( <i>Equisetum arvense</i> )</li> <li>-unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de iederă ( <i>Hedera helix</i> )</li> <li>-unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de lemn câinesc ( <i>Ligustrum vulgaris</i> )</li> <li>-suc de lămâie</li> <li>-unguent, suc sau extract hidroalcoolic de Crețișoară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )</li> </ul> <p><b>Intern</b> - se recomandă plante balsamice, care au rolul de a regla armonios apetitul, digestia și asimilarea. Iată două recomandări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-bitterul suedez</li> <li>-un amestec din:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cimbrisor ( <i>Thymus serpyllis</i> )</li> <li>Cimbru ( <i>Thymus vulgaris</i> )</li> <li>Muguri de plop ( <i>Populus nigra</i> )</li> <li>Busuioc ( <i>Ocimum Basilicum</i> )</li> <li>Talpa găștii ( <i>Leonurus cardiaca</i> )</li> <li>Rozmarin ( <i>Rosmarinus off.</i> )</li> </ul> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.</p>	<p>Având în vedere că principala cauză a vergeturilor este variația frecventă și relativ bruscă în greutate un rol important îl va avea Dietoterapia (ajutată de Fitoterapie și Masaj).</p> <p>Pentru combaterea vergeturilor sunt utile și plantele întineritoare, reglatoare și stimulative ale activității endocrine (pentru a cunoaște aceste plante, vezi capitolul de Fitoterapie generală).</p>
Varice	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante stimulative ale circulației venoase, hipocolestoremiante, care reglează metabolismul. Iată un amestec complex:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coajă de lămâie ( <i>Citrus limonium</i> )</li> <li>Anghinare ( <i>Cinara scolymus</i> )</li> <li>Mesteacăn ( <i>Betula alba</i> )</li> <li>Păducel ( <i>Crataegus sp.</i> )</li> <li>Cătină ( <i>Hipophae rhamnoides</i> )</li> <li>Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> )</li> </ul> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.</p>	<p>De obicei varicele sunt asociate cu una sau mai multe din următoarele tulburări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-constipație -</li> </ul> <p>deficiența se remediază cu bace de soc sau aplicând tratamente mai complexe (vezi partea de fitoterapie generală)</p>



Deficiența	Plante	Observații
	<p><b>Extern :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-unguent de găbenele ( <i>Calendula off.</i> ), comprese cu tinctură sau cu extract fluid de găbenele;</li> <li>-unguent de tătăneasă și unguent sau tinctură de propolis pentru faza de ulceratii;</li> <li>-cataplasme cu frunze crude zdrobite de varză sau alun</li> <li>-comprese sau aplicații foarte blânde cu suc de lămâie (obținut din pulpă și din coajă)</li> </ul>	<p>-obezitate - remediul este Dietoterapia, Fitoterapia - pentru controlul apetitului (vezi plantele balsamice din rubrica de mai sus)</p> <p>-sedentarismul se combate prin exerciții dinamice și posturale, cure de teren, dans etc.</p>
Fluturii	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante care stimulează și reglează metabolismul la nivel vascular și global, plante care reglează circulația și activitatea cardiovasculară (în general), plante antiinflamatoare. Iată un amestec complex, ce înglobează aceste acțiuni:</p> <p>Păducel ( <i>Crataegus sp.</i> )  Talpa găștii ( <i>Leonurus cardiaca</i> )  Rozmarin ( <i>Rosmarinus off.</i> )  Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> )  Anghinare ( <i>Cyanara scolymus</i> )  Găbenele ( <i>Calendula off.</i> )  Coadă șoricelului ( <i>Achillea millefolium</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.</p>	<p>Înainte de a lua inițiativa unui tratament naturist este absolut necesar să consultați un medic specialist care să vă stabilească cu precizie diagnosticul și să vă îndrume în tratamentul pe care doriți să-l urmați. În profilaxia și tratamentul acestei afecțiuni un rol important îl are alimentația. Curele cu vegetale și sucuri amare sunt extrem de folositoare pentru pregătirea "terenului" pentru remediile fitoterapeutice.</p> <p>La indicația și sub îndrumarea medicului puteți beneficia și de efectele Hidroterapiei, a exercițiilor posturale pentru tratarea acestei afecțiuni.</p>
	<p><b>Extern :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-unguent și/sau tinctură de găbenele - fricționări foarte ușoare</li> <li>-unguent de tătăneasă</li> <li>-cataplasme cu pulbere umezită de tătăneasă</li> <li>-cataplasme cu frunze zdrobite de varză sau păpădie</li> </ul>	
Tromboflebită	<p><b>Intern :</b> La tratamentul de la tromboflebită se adaugă fluidifianti sanguine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-macerat de coajă de lămâie în suc de pulpă de lămâie - se lasă coaja</li> </ul>	<p>Înainte de orice demers terapeutic este necesar să consultați medicul specialist.</p> <p>Un ajutor binevenit la</p>

Deficiența	Plante	Observații
	<p>rasă să macereze 3-6 h în suc, după care se filtrează, se beau 200 ml pe zi în reprize</p> <p>-tinctură de ceapă - se ia o lingură în 100 ml. de apă de 2 ori pe zi, înainte de a mânca cu o oră<sup>1</sup></p> <p><b>Extern</b> - aceleași remedii indicate la flebită</p>	Un ajutor binevenit la tratamentul cu remedii de plante sunt curele cu crudități, cu alimente bogate în vitamine.
Picioare umflate datorită reținerii de apă în țesuturi	<p><b>Intern</b> - se recomandă plantele diuretice, diaforetice și depurative, precum și cele care stimulează circulația sanguină. Iată o formulă cu asemenea plante:</p> <p>Flori de soc ( <i>Sambucus nigra</i> )  Rădăcină de pir ( <i>Agropyrum repens</i> )  Trei frați pătați ( <i>Viola tricolor</i> )  Păducel ( <i>Crataegus sp.</i> )  Vâsc ( <i>Viscum album</i> )  Salvie ( <i>Salvia off.</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.</p> <p>Un caz mai special este acela în care această problemă este provocată de dezechilibre endocrine cum ar fi cele produse de medicația contraceptivă sau de stress. În acest caz, pe lângă amestecul precedent se mai ia:</p> <p>Crețișoară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )  Frunze de țelină ( <i>Apium graveolens</i> )  Muguri de plop ( <i>Populus nigra</i> )  Coajă de salcie ( <i>Salix sp.</i> )  Rostopască ( <i>Chalidonium majus</i> )  Talpa găștii ( <i>Leonurus cardiaca</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Cele două amestecuri se iau independent unul de celălalt la intervale de un sfert de oră.</p>	Un consult medical va stabili clar care este cauza acestei deficiențe și va orienta tratamentul pe cele mai potrivite direcții. O modalitate foarte directă de combatere a acestei deficiențe este terapia posturală (posturile inverse mai ales), pe care o puteți consulta în tabelul care integrează posturile pentru corectarea deficiențelor de la nivelul picioarelor.

<sup>1</sup> Iată rețeta pentru tinctura de ceapă: se amestecă 40-50 de grame de ceapă tăiată mărunt cu 100 ml de alcool 50%, se lasă la macerat acest amestec într-un borcan transparent, bine acoperit (ermetic). Atunci când amestecul capătă o culoare galben închis (de culoarea paiului) se filtrează maceratul aruncându-se reziduul și punându-se tinctura într-o sticlă închisă la culoare și bine astupată.

Deficiența	Plante	Observații
Picioare prea groase (pe fondul unei mărituri în greutate)	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante care să regleze asimilația, apetitul, reducând în același timp pe ansamblu tendința spre creștere nefirească în greutate:</p> <p>Păpădie ( <i>Taraxacum off.</i> )  Trei frați pătați ( <i>Viola tricolor</i> )  Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> )  Pelin ( <i>Artemisia absinthum</i> )  Coadă racului ( <i>Potentilla anserina</i> )  Chimen ( <i>Carum curvi</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o jumătate de linguriță de pulbere din acest amestec de 6 ori pe zi. Tratamentul se menține minim 60 zile.</p> <p><b>Extern</b></p> <p>Se recomandă ca soluții de masaj</p> <p>-extractele rubefiante din: ardei iute ( <i>Capsicum</i> ), hrean, muștar ( <i>Sinapis alba</i>, <i>S. nigra</i> )  -extractele astringente din coajă de salcie ( <i>Salix sp.</i> ), coada racului ( <i>Potentilla anserina</i> ), salvie ( <i>Salvia off.</i> )</p>	<p>Este necesar ca înainte de a face acest tratament să faceți un consult pentru a vedea dacă nu există și disfuncții endocrine, probleme majore de metabolism.</p> <p>Eficiența tratamentului este condiționată și de abordarea altor forme de tratament cum ar fi Dietoterapia, Masajul, Hidroterapia, exercițiile fizice dinamice și statice</p> <p>În cazul în care apetitul alimentar nu poate fi reglat prin metode clasice, sunt deosebit de eficiente unele modalități simple de Psihoterapie, Mentalizare, respirație</p>
Picioare prea subțiri pe fond de subponderalitate	<p><b>Intern</b> - sunt necesare plante care să normalizeze apetitul alimentar, să stimuleze digestia și asimilația, să ajute la revigorare prin stimulare endocrină și chiar psihică. Iată două amestecuri care vor fi administrate:</p> <p>Rp.1 Sunătoare ( <i>Hypericum perforatum</i> )  Anghinare ( <i>Cynara scolimus</i> )  Muguri de brad ( <i>Abies alba</i> )  Mărar ( <i>Anethum graveolens</i> )  Cimbrisor ( <i>Thymus serpyllis</i> )</p> <p>Rp.2 Lemn dulce ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> )  Nucșoară ( <i>Mirystica fragans</i> )  Ghimbir ( <i>Zingiber officinalis</i> )  Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> )</p>	<p>La începerea unei cure de revitalizare trebuie avută în vedere complexitatea demersului. Pe lângă Dietoterapie și Fitoterapie, care sunt tratamentele de bază, se dovedesc a fi necesare o multitudine de alte proceduri care au drept scop îmbunătățirea metabolismului, a digestiei, scăderea nivelului de stress (care este o frână</p>

Deficiența	Plante	Observații
	<p>Fenicul ( <i>Foeniculum vulgare</i> )  Chimen ( <i>Carum carvi</i> )  Măceșe ( <i>Rosa canina</i> )</p> <p>La ambele amestecuri pulberile plantelor se combină în proporții egale. Tratamentul se începe cu RPI - pulberea se ia de 4 ori pe zi sublingual, pe stomacul gol, <u>înainte de masă</u> cu un sfert de oră. Tratamentul cu primul amestec durează 21 de zile după care se începe cu Rp.2, cu care se continuă 49 de zile - pulberea se ia sublingual de 4 ori pe zi pe stomacul gol.</p> <p><u>Extern</u> se recomandă masajul de relaxare cu soluții aromatice, mai ales pe suport uleios (atunci când tipul de piele o cere se vor folosi și soluții alcoolice sau unguente hidratante). Dintre plantele recomandate în soluțiile de masaj menționăm: nucșoara, lavanda, busuiocul, bradul, pinul, ienupărul, coriandrul, feniculul, mărarul, portocalul</p>	<p>foarte puternică în calea creșterii în greutate, oricât de multă hrană am ingera), reglarea activității endocrine. Se recomandă, așadar, tehnicile de respirație, posturile corporale, Masajul, Psihoterapia și Mentalizarea pentru eficientizarea tratamentului revigorant.</p>
Hirsutism	<p><u>Intern</u> - se recomandă plante reglatoare ale activității hormonale și care ajută la controlul stresului și la armonizarea activității psiho-mentale:</p> <p>Busuioc ( <i>Ocimum basilicum</i> )  Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> )  Lemn dulce ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> )  Mărar ( <i>Anethum graveolens</i> )  Traista ciobanului ( <i>Capsela bursa-pastoris</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o jumătate de linguriță de pulbere din acest amestec de 6 ori pe zi. Tratamentul se menține minim 60 zile. Se mai recomandă curele cu ulei de germeni de grâu - 1 jumătate de linguriță de 2 ori pe zi</p> <p><u>Extern</u> :</p> <p>-masaj cu ulei de germeni de grâu pe zonele cu pilozități în exces  -efecte relativ similare are și uleiul de germeni de porumb</p>	<p>Un alt tratament pentru combaterea hirsutismului pe bază de sucuri de plante, care poate fi luat în paralel, este dat în partea de fitoterapie generală (în poziția zece - Reglatoare ale activității hormonale).</p> <p>Este esențial și controlul stresului prin Psihoterapie, respirație, gimnastică psihosomatică. O altă terapie, deloc de neglijat ca eficiență, este dragostea și amorul cu continentă</p>

Deficiența	Plante	Observații
<b>Cicatrici inestetice; Răni greu vindecabile</b>	<p><u>Extern</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-aplicații cu unguent de tătăneasă sau cu unguent de tătăneasă și propolis</li> <li>-aplicații cu propolis de trei ori pe zi timp de o săptămână</li> <li>-pensulări de 6 ori pe zi cu tinctură de muguri de plop ( <i>Populus nigra</i> ) (remediu util mai ales pentru cele care au alergii la propolis)</li> <li>-aplicații cu unguent cu rășină de brad ( <i>Abies alba</i> )</li> <li>-comprese cu bitter suedez o dată la 2 zile pe locul afectat</li> <li>-aplicații cu unguent de sânziene ( <i>Galium verum</i> )</li> <li>-pensulări cu tinctură concentrată de gălbenele ( <i>Calendula off.</i> ) sau aplicatu cu unguent de gălbenele</li> </ul>	<p>Corectarea acestei deficiențe se face și prin stimularea capacității de regenerare naturală a organismului.</p> <p>Mărirea vitalității prin proceduri cum ar fi Dietoterapia, Hidroterapia, Respirația va accelera mult procesul de vindecare.</p> <p>Un alt mijloc de a grăbi procesul de regenerare, de refacere al țesuturilor sunt curele de purificare (descrise pe larg în partea de Dietoterapie generală)</p>
<b>Cicatrici cheloide</b>	<p><u>Extern</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pensulări de 4 ori pe zi cu tinctură de arnică ( <i>Arnica montana</i> ), după care locul afectat se lasă la aer să se zvânte</li> <li>-aplicații de două ori pe zi cu unguent de arnică sau arnică+tătăneasă, sau arnică+tătăneasă+rășină de brad</li> </ul>	<p>Este utilă adoptarea unei alimentații cât mai pure și naturale pe perioada acestui tratament, care să dezintoxice organismul, favorizând procesele de vindecare.</p>
<b>Erupții la nivelul pielii de etiologie alergică</b>	<p><u>Intern</u> - se recomandă plante care să regleze funcționarea sistemului imunitar:</p> <p>Măceș ( <i>Rosa canina</i> )</p> <p>Cătină ( <i>Hipophae rhamnoides</i> )</p> <p>Fruite de coacăz negru ( <i>Ribes nigrum</i> )</p> <p>Iarbă de cânepa codrului ( <i>Eupatorium cannabinum</i> )</p> <p>Busuioc ( <i>Ocimum basilicum</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o jumătate de linguriță de pulbere din acest amestec de 6 ori pe zi. Tratamentul se începe cu minim 21 de zile înaintea perioadelor critice (cum ar fi începerea polenizării, sezonul cald și apariția prafului și transpirației. etc )</p> <p><u>Extern</u></p> <p>-tinctură sau infuzie în două trepte de</p>	<p>Pentru profilaxia reacțiilor alergice este indispensabil consultul unui medic de specialitate care să stabilească substanțele care declanșează reacția alergică.</p> <p>Dietoterapia are un rol esențial în ameliorarea și vindecarea acestei deficiențe. Curele de purificare, mai ales, au un efect de lungă durată în tratarea acestei afecțiuni, stabilizând rezultatele tratamentului cu plante.</p> <p>O serie de alergii s-a stabilit că au o cauză</p>

Deficiența	Plante	Observații
	<p>de mușcel ( <i>Matricaria chamomilla</i> )                      -tinctură sau infuzie în 2 trepte din fructe și/sau parte aeriană de vâsc ( <i>Viscum album</i> )                      -comprese cu pulbere din rădăcină de tătăneasă umezită cu puțină apă</p>	<p>psihică sau ca apariția lor este favorizată de anumite circumstanțe psihice. Tehnicile de respirație, posturale, de relaxare sunt un antidot eficient împotriva deficiențelor în plan emoțional care duc la apariția și manifestarea acestei afecțiuni.</p>
<p>Eczeme la nivelul pielii picioarelor</p>	<p><b>Intern</b> - se recomandă plante care stimulează și reglează activitatea imunitară, care "curăță" organismul de toxine:</p> <p>Cătină ( <i>Hipophae rhamnoides</i> )                      Frunze de coacăz negru ( <i>Ribes nigrum</i> )                      Frunze de mesteacăn ( <i>Betula alba</i> )                      Cimbrisor ( <i>Thymus serpyllus</i> )                      Rădăcină de urzică ( <i>Urtica dioica</i> )                      Pedicuță ( <i>Lycopodium clavatum</i> )</p> <p>Se combină plantele în părți egale; se administrează o jumătate de linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Tratamentul se menține minim 60 zile.</p>	<p>Având în vedere multiplele căi care pot duce la apariția acestei afecțiuni este util să adoptați un tratament complet care să echilibreze global organismul. Printre procedeele indicate menționăm: Dietoterapia, exercițiile de respirație și cele posturale, Hidroterapia și nu în ultimul rând Psihoterapia și Mentalizarea.</p> <p>Alte remedii fitoterapeutice tradiționale pentru tratarea acestei afecțiuni sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cataplasmele cu foi de varză crudă zdrobite pe locurile afectate</li> <li>• compresele cu oțet de mere, cu bitter suedez</li> </ul>
	<p><b>Extern</b> - se recomandă plante antisepice puternice, în extracte cât mai concentrate:</p> <p>-tinctură de propolis 30-40% - aplicații de 3 ori pe zi                      -suc de rostopască - aplicații de 2-3 ori pe zi; tinctură de rostopască 40% - aplicații de 3 ori pe zi                      -tinctură de muguri de plop 40% - aplicații de 3 ori pe zi (este bine să fie combinată și cu alte aplicații)                      -aplicații cu unguent de tătăneasă de 2 ori pe zi și de gălbenele - o dată pe zi                      -aplicații cu unguent concentrat de sănzienă galbene ( <i>Galium verum</i> )</p>	

Deficiența	Plante	Observații
	Pentru calmarea senzațiilor de prurit (mâncărime) sau usturime se recomandă aplicațiile externe cu tinctură, infuzie în două trepte sau unguent de sunătoare, tătăneasă, gălbenele.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aplicațiile cu suc (obținut din frunze proaspete) de aloe (<i>Aloe vera</i>)</li> </ul>

Pentru picioarele asimetrice, în sensul că unul din picioare are masa musculară mai dezvoltată decât celălalt, se recomandă în principal masajul și exercițiile posturale specifice. Ca aplicații fitoterapeutice se recomandă extern soluții rubefiante pentru masaj, ele accelerând procesele de modelare. Intern se recomandă plante reglatoare ale sistemului endocrin și reîntineritoare (țelină, angelică, mărar), care să accelereze procesele de armonizare la nivel fizic.

## DIETOTERAPIA PENTRU ÎNFRUMUSEȚAREA PICIOARELOR

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
Celulită	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu lămâie</li> <li>• cura cu mere</li> <li>• cura cu tije de pădăie</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura cu sucuri amare și cura cu sucuri amar – astringente</li> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• fructe: mere (cu tot cu coajă mâncate dimineața, mai ales, și înainte de fiecare masă pe stomacul gol), cireșe, coacăze negre</li> <li>• pătrunjel</li> <li>• măcriș crud ( <i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosa</i> )</li> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• infuzii medii amare și infuzii amare</li> <li>• infuzii picante</li> <li>• înlocuirea unei mese cu dragostea</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea, produsele din carne</li> <li>• alimentele suculente, cu sosuri grele și grase, bogat condimentate foarte suculentă</li> <li>• dulciurile, mai ales cele cu zahăr</li> <li>• margarina, untura</li> </ul> <p>Alimente care se consumă cu prudență, în cantități mici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimentele bogate în hidrați de carbon</li> <li>• cremele, spumele, dulceața</li> <li>• pastele făinoase</li> </ul>

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
Vergeturi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura cu sucuri amare</li> <li>• cura cu ulei de floarea soarelui</li> <li>• suc de țelină</li> <li>• cantități mici <sup>1</sup> de ulei de măsline, arahide, porumb (se consumă neprelucrate termic, în fiecare săptămână o cantitate fixă; în perioadele de depășire a greutății firești se elimină prompt din dietă și se reintroduc imediat ce masa corporală începe să scadă sub limita firească)</li> <li>• măcriș crud ( <i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosa</i> )</li> <li>• laptele (vezi modul de preparare și administrare în rețeta nr. 7)</li> <li>• semințele de lucernă încolțite</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• ciuperci</li> <li>• cura cu germeni de grâu</li> <li>• fructele proaspete</li> </ul>	<p>Alimentele contraindicate sunt în funcție de constituție și de eventualele probleme de digestie, asimilație și eliminare care există.</p> <p>Printre alimentele al căror consum poate favoriza apariția vergeturilor menționăm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea și grăsimile animale, mai ales atunci când sunt aliment de bază</li> <li>• înghețata, produsele de patiserie, prăjiturile, ciocolata, pastele făinoase - sunt alimente care produc o creștere rapidă în greutate</li> <li>• alimentele rafinate, sărace în vitamine naturale și enzime - slăbesc rezistența organismului, inhibă procesele de refacere.</li> </ul> <p>Alte recomandări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mesele vor fi regulate</li> <li>• se evită curele drastice de slăbire sau de îngrășare</li> <li>• plantele și procedurile de reintinerire sunt cât se poate de binevenite</li> </ul>
Varice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu ulei de floarea soarelui</li> <li>• cura cu tije de pădărie</li> <li>• cura cu mere - la persoanele cu exces de greutate, mai ales</li> <li>• cura cu sucuri de citrice amare - pentru femeile la care apar semnele uzurii fizice, pentru fumătoare, consumatoare de carne</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea și produsele din carne</li> <li>• alimentele prăjite, prelucrate termic în mai multe faze</li> <li>• zahărul rafinat, produsele cu zahăr rafinat</li> </ul> <p>alimentele foarte bogate în grăsimi</p>

<sup>1</sup> Cantitatea de uleiuri se dozează în funcție de greutate. Folosirea unor cantități prea mari la femeile cu exces de masă corporală duce la efecte contrarii celor dorite. Evident, aceste uleiuri se folosesc neprelucrate termic.



Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
Varice	<ul style="list-style-type: none"> <li>cura cu sucuri amar-astringente</li> <li>cura cu lămâie <sup>1</sup></li> <li>alimentație bazată pe crudități</li> <li>cura cu cireșe (2 zile se consumă doar cireșe)</li> <li>măcriș crud ( <i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosa</i> )</li> <li>coacăze, coacăze roșii, dade</li> <li>ulei de floarea soarelui obținut prin presare la rece</li> <li>sucuri de: portocală și grapefrut (cu tot cu coajă);</li> <li>fructe: mere</li> <li>infuzii medii amare și infuzii amare</li> <li>cura cu oțet de mere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dulciurile (mai ales atunci când ele constituie pe anumite perioade alimentul principal <sup>2</sup>)</li> <li>margarina de orice tip</li> <li>supele concentrate, fulgii conservați prin iradiere</li> <li>alimentele cu îndulcitori, conservanți și amelioratori de aromă sintetici</li> </ul> <p>Alimente care se consumă cu prudență, în cantități mici: icrele, produsele bogate în grăsimi, ciocolata și cremele, conservele de orice tip.</p>
Flebită	<ul style="list-style-type: none"> <li>cura cu lămâie</li> <li>cura cu ulei de floarea soarelui</li> <li>cura cu mere</li> <li>cura cu tije de pădăie</li> <li>hrîșcă</li> <li>infuzii amare și infuzii medii amare</li> <li>cura cu drojdie de bere</li> <li>cura cu tărâțe de grâu nr. 1</li> <li>tărâțe de orez</li> <li>oleaginoase</li> <li>cura cu polen</li> <li>semințe germinate de grâu, orez, soia</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alimente foarte sărate, condimentate</li> <li>carnea, mai ales carnea de porc, vită și vânat</li> <li>alimente conservate, aromatizate, colorate sau conservate chimic</li> </ul>
Tromboflebită	<ul style="list-style-type: none"> <li>cura cu ulei de floarea soarelui</li> <li>cura cu lămâie</li> <li>cura cu tije de pădăie</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>carnea, mai ales cea grasă</li> <li>condimentele picante</li> </ul>

<sup>1</sup> Sucul și coaja de lămâie sunt tonice venoase

<sup>2</sup> S-a remarcat că femeile care consumă multe dulciuri în timpul zilei, fie că e vorba de ciocolată, cremă de ciocolată, bomboane sau napolitane sunt predispuse la apariția obezității și a tulburărilor vasculare. Consumul preponderent de dulciuri dezechilibrează activitatea endocrină.

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
<b>Tromboflebită</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cura cu sucuri de citrice amare</li> <li>suc de coacăze</li> <li>măcriș crud ( <i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosa</i> )</li> <li>cura cu drojdie de bere</li> <li>cura cu țărâte numărul 1 și cura cu țărâte numărul 2</li> <li>fructe: mere lămâie, portocală și grapefrut (cu tot cu coaja albă);</li> <li>mierea de albine</li> <li>infuzii amare și infuzii medii amare</li> <li>infuzii acide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alimentele prăjite</li> <li>conservele de orice tip</li> <li>margarina</li> </ul>
<b>Picioare umflate datorită reținerii de apă în țesuturi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cura cu sucuri amar-astringente</li> <li>cura cu tije de pădăie</li> <li>fructe: mere cu tot cu coajă, grapefrut și lămâi</li> <li>hrean</li> <li>hrișcă</li> <li>cicoare</li> <li>asmățui, ceapă, ceapă verde, măcriș crud ( <i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosa</i> )</li> <li>cura cu țărâte numărul 2</li> <li>cura cu drojdie de bere</li> <li>semințe încolțite de lucernă ( <i>Medicago sativa</i> )</li> <li>ciuperci</li> <li>infuzii astringente</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alimente bogate în grăsimi</li> <li>dulciuri obținute din zahăr suprarafinat</li> <li>preparate din carne obținute prin prăjire</li> <li>brânzeturi obținute prin fermentație</li> </ul>
<b>Picioare prea groase (pe fondul unei mărituri în greutate)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>înlocuirea unei mese cu dragoste</li> <li>cura cu sucuri și crudități</li> <li>postul negru</li> <li>cura cu mere</li> <li>cura cu lămâie</li> <li>cura cu tije de pădăie</li> <li>cura cu sucuri de citrice amare</li> <li>cura cu sucuri amar-astringente</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>carne și preparate din carne</li> <li>grăsimile în general</li> <li>zahărul alb, rafinat</li> </ul>

1 Se recomandă cura de 24 de ore cu suc de coacăze (timp de 24 de ore nu se consumă nimic altceva).

2 Au efect diuretic, ajutând la eliminarea apei din țesuturi.

3 Are efect diuretic și purgativ.

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
<b>Picioare prea groase (pe fondul unei măriti în greutate)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• infuzii astringente</li> <li>• infuzii picante</li> <li>• infuzii amare sau infuzii medii amare</li> <li>• cura cu sucuri și crudități cicoare, anghinare, măcriș crud ( <i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosalla</i> )</li> <li>• asmățui, ceapă</li> <li>• fructe: coacăze, coacăze negre, mere</li> <li>• fructe uscate: smochine, curmale, caise, stafide, mere - în cantități moderate</li> <li>• fasole boabe, linte</li> <li>• hrean</li> <li>• hrișcă</li> <li>• varză crudă, proaspătă și suc de varză crudă</li> <li>• ciuperci în cantități moderate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• creme, produse de patiserie, înghețată</li> <li>• paste făinoase, creme</li> <li>• ciocolata</li> <li>• margarina</li> <li>• pizza, produsele cu foi grase</li> <li>• dulciurile, produsele de cofetărie</li> </ul> <p>Alte recomandări: Nu se mănâncă la ore târzii. Nu se consumă alte alimente între două mese. Mestecatul se face lent și îndelung.</p>
<b>Picioare prea subțiri pe fond de subponderalitate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura de vitalizare</li> <li>• alimente vitalizante: nuci, boabe de soia, alune, arahide, susan, soia texturată, făină de soia</li> <li>• cura cu germeni de grâu</li> <li>• infuzii dulci</li> <li>• cu moderație infuzii picante și infuzii acre</li> <li>• lapte și produse lactate (vezi utilizarea laptelui în funcție de constituție - rețeta nr. 7)</li> <li>• curmale, banane, caise</li> <li>• hrean</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• alge</li> <li>• gălbenuș de ou</li> <li>• soia încofșită</li> <li>• semințele de floare soarelui, susan</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimentele grele, foarte dificil de digerat cum ar fi carnea, prăjelile, alimentele fierte mai mult de 3 ore - pot produce indigestii, intoxicații, tulburări ale eliminării, care compromit procesul de vitalizare armonioasă</li> <li>• alimentele conservate, alimente cu mulți compuși sintetici pentru aromatizare, corectare de gust, conservare, etc.</li> </ul>

1 Are efect stomahic, este foarte eficient pentru îmbunătățirea digestiei și tratarea lipsei poftei de mâncare (anorexiei)

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
<b>Hirsutism</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• înlocuirea unei mese cu dragoste</li> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• cura cu tije de pădăie</li> <li>• cura cu struguri</li> <li>• infuzii dulci; cu moderație - infuzii acre</li> <li>• infuzii medii amare</li> <li>• infuzii aromatice cu efect reconfortant, calmant, sedativ</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• mierea de albine în stare lichidă (mai ales mierea de salcâm și mierea de tei)</li> <li>• uleiurile vegetale naturale de <u>măsline, porumb, germeni de porumb, germeni de grâu, arahide, floarea soarelui</u></li> <li>• cura cu germeni de grâu încoțșit</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• cura cu târâțe de grâu nr. 2</li> <li>• târâța de grâu și de orez</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carne și produsele din carne</li> <li>• alimentele uscate</li> <li>• brânzeturile obținute prin fermentație</li> <li>• alimentele în curs de alterare, lipsite de savoare</li> <li>• alimentele prea sărate, prea condimentate</li> <li>• supele concentrate</li> <li>• orice produs care conține substanțe sintetice pentru conservare, corectarea gustului, corectarea mirosului, culorii.</li> </ul> <p>Alte recomandări: Se evită mâncatul în stări psihice dizarmonioase cum ar fi cea de îngrijorare (prelungită și intensă), teamă, mânie, iritare, furie, anxietate.</p>
<b>Cicatricile inestetice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cura cu germeni de grâu</li> <li>• cura de vitalizare - atunci când este cazul</li> <li>• cura cu drojdie de bere - vitaminele din complexul B pe care le conține au un efect deosebit de benefic asupra pielii</li> <li>• cura cu polen</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimentele rafinate și suprarafinate, sărace în vitamine și oligoelemente în stare naturală (stare în care pot fi ușor asimilate)</li> <li>• margarina</li> </ul>
<b>Cicatrici cheloide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regimul cu cereale integrale</li> <li>• cura cu sucuri și crudități</li> <li>• cura cu tije de pădăie</li> <li>• cura cu polen</li> <li>• cura cu mere</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zahărul și produsele cu zahăr rafinat</li> <li>• alimentele prăjite</li> <li>• alimentele care produc constipație</li> </ul>

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate Observații
	<ul style="list-style-type: none"> <li>cura cu țărâțe numărul 1 și cura cu țărâțe numărul 2</li> <li>fructele și legumele în stare proaspătă</li> <li>infuzii amare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>carnea și produsele din carne</li> </ul>
Erupții la nivelul pielii de etiologie alergică	<ul style="list-style-type: none"> <li>cura cu tije de pădărie</li> <li>cura cu sucuri de citrice amare</li> <li>cura cu sucuri și crudități</li> <li>cura cu sucuri de citrice amar-astringente</li> <li>cura cu mere</li> <li>cura cu lămâie</li> <li>postul negru</li> <li>infuzii amare și infuzii medii amare</li> <li>infuzii astringente</li> </ul>	<p>Alimentele la care există reacție alergică sunt foarte numeroase. Din acest motiv este bine să fie consultat un medic specialist care să identifice posibili alergeni din alimentație.</p> <p>Dintre alimentele care declanșează reacția alergică cele mai periculoase se dovedesc a fi cele care conțin coloranți, conservanți și aromatizanți chimici, fructele și legumele tratate cu pesticide și ierbicide.</p>
Eczeme la nivelul pielii picioarelor	<ul style="list-style-type: none"> <li>cura cu tije de pădărie</li> <li>cura cu sucuri și crudități</li> <li>cura cu sucuri de citrice amare, cura cu sucuri amar-astringente</li> <li>cura cu polen</li> <li>regimul cu cereale integrale</li> <li>cura cu drojdie de bere</li> <li>cura cu țărâțe numărul 1</li> <li>cura cu țărâțe numărul 2</li> <li>sămburi de caisă</li> <li>semințe de lucernă încolțite</li> <li>soia, soia încolțită</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alimentele suprarafinate</li> <li>zahărul rafinat și produsele pe bază de zahăr rafinat</li> <li>alimentele sărace în vitamine naturale și oligoelemente</li> <li>carnea, mai ales cea a animalelor tratate cu hormoni pentru îngrășare</li> </ul>
Fragilitate capilară	<ul style="list-style-type: none"> <li>hrișcă</li> <li>polen de albine</li> <li>fructe: mere cu tot cu coajă (mai eficientă este coaja merelor fin mărunțită combinată cu miere), coaja lămâilor, portocalelor, grapefrutului și mandarinelor (se recomandă</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alimentele sărace în vitamine naturale, enzime și oligoelemente</li> </ul>

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
<b>Fragilitate capilară</b>	<p>numai partea albă a cojii, rasă, amestecată cu puțină miere sau lăsată la macerat în apă minim două ore)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimente vitalizante: nuci, boabe de soia, alune, arahide, susan, soia texturată, făină de soia</li> <li>• infuzii amare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alimentele sărace în vitamine naturale, enzime și oligoelemente</li> </ul>
<b>Transpirația excesivă a picioarelor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grapefruit (suc concentrat cu tot cu coajă)</li> <li>• crudități: andive, ridichi</li> <li>• cura cu tije de păpădie</li> <li>• cura cu drojdie de bere</li> <li>• cura cu germenii de grâu, algele, semințele de soia încolțită, semințele de lucernă (<i>Medicago sativa</i>), tărâțe de grâu și de orez</li> <li>• miezul sămburilor de caisă</li> </ul>	<p>Alimente contraindicate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnea și produsele din carne</li> <li>• grăsimi ca untura, margarina, înlocuitorii de unt pe bază de grăsimi vegetale hidrogenate combinate cu grăsimi animale purificate</li> <li>• zahărul alb rafinat și produsele care se obțin din acesta</li> </ul> <p>Alimente care se consumă cu prudență, în cantități mici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uleiurile vegetale</li> <li>• icrele</li> <li>• alimentele conservate, mai ales cu substanțe artificiale</li> </ul>
<b>Deformări reumatice ale articulațiilor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• coacăze, coacăze negre, coacăze roșii</li> <li>• fasole verde, cartof crud (suc),</li> <li>• mărar (tulpini verzi), leuștean, asmățui</li> <li>• măcriș crud (<i>Rumex acetosa</i> și <i>Oxalis acetosa</i>)</li> </ul>	

## MASAJUL SI AUTO-MASAJUL PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PICIOARELOR

Deficiența	Procedura	Observații
Celulită	<p>Cele mai eficiente manevre de masaj sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• efleuraj rapid și apăsător</li> <li>• fricționările în ritm rapid</li> <li>• frământări executate energic</li> <li>• ciupituri</li> <li>• trageri</li> <li>• mers în cută</li> </ul>	<p>Deoarece zonele cu celulită sunt mai dureroase la masaj, înainte de a trece la manevrele mai dure (ciupiri, trageri, mers în cută) se va încălzi zona prin mișcări de efleuraj și prin fricționări.</p> <p>Apariția durerii puternice este semnul că manevrele de încălzire nu au fost suficient executate înainte.</p>
	<p>Se recomandă următoarele preparate de masaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pe bază de extracte de iederă, coada calului, lemn câinesc</li> <li>• suc de lămâie, de grapefrut, suc de cătină</li> <li>• pe bază de extracte de salvie ( <i>Salvia off.</i> ), coajă de salcie ( <i>Salix sp.</i> ), semințe de angelică ( <i>Angelica archangelica</i> )</li> </ul>	
Vergeturi	<p>Se recomandă manevrele de masaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efleurajul - se realizează cu mișcări rapide, la început mai puțin apăsat, gradat mărindu-se presiunea</li> <li>• Fricționările - se realizează apăsat dar fără a forța</li> <li>• Ciupiturile - se execută ușor, mai ales dacă în zona respectivă nu există depuneri de grăsime</li> </ul>	<p>Procedurile de masaj trebuie asociate cu o alimentație judicioasă, sistematică, care să împiedice variațiile bruște în greutate.</p> <p>Masajul cu preparate tonice pentru piele, preparate care-i redau suplețea și rezistența, sunt o metodă profilactică excelentă pentru vergeturi.</p>
	<p>Se recomandă următoarele preparate de masaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pe bază de extracte din frunze de iederă ( <i>Hedera helix</i> ), crețșoară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ), coada calului ( <i>Equisetum arvense</i>, <i>E. maxima</i> ), lemn câinesc ( <i>Ligustrum vulgaris</i> )</li> <li>• unguentul de gălbenele ( <i>Culendula off.</i> ), sânziene galbene ( <i>Galium verum</i> ), arnică ( <i>Arnica montana</i> ), tătâneasă<sup>1</sup> ( <i>Symphytum off.</i> )</li> </ul>	

<sup>1</sup> Unguentul de tătâneasă este recomandat mai ales pentru tenurile uscate, sensibile

Deficiența	Procedura	Observații
	<ul style="list-style-type: none"> <li>sucul de rădăcină de angelică (<i>Angelica archangelica</i>), leuștean (<i>Levisticum off.</i>).</li> </ul>	
Varice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efleuraj ușor - se aplică numai pe varicele în fază incipientă. După efleuraj, care va fi executat întotdeauna în sens ascendent, se vor menține picioarele ridicate timp de minim 10 minute <sup>1</sup>.</li> <li>Manevre intense de încălzire și stimulare a circulației venoase în zonele limitrofe (dar nu foarte apropiate) de cele cu varice.</li> </ul> <p>Se recomandă următoarele preparate de masaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sucul de varză</li> <li>unguentul de gălbenele (<i>Calendula off.</i>), tătăneasă (<i>Symphytum off.</i>)</li> <li>preparatele de masaj pe bază de extracte de: castan <sup>2</sup> (<i>Aesculus hippocastanum</i>), frunze de alun (<i>Corylus avellana</i>)</li> </ul>	<p><b>!Atenție!</b> Nu se execută nici un fel de masaj pe varicele în fază avansată. Se evită în această zonă orice manevră dură, orice variație bruscă de temperatură (cum ar fi cele de la masajul cu jet de aer cald sau de la masajul cu duș subacvatic).</p> <p>Nu se apasă pe zona cu varice pentru a intra extractele de plante mai bine în piele. În faza de varice avansate sunt de preferat pensulările.</p>
Picioare umflate datorită reținerii de apă în țesuturi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efleurajul - se aplică în sens ascendent, cu mișcări energice și tot mai apăsat.</li> <li>Frictionările - se aplică pe zona dorsală a picioarelor executate în sens ascendent.</li> <li>Frământarea - se aplică asupra zonei gambelor și a coapselor</li> </ul> <p>Se recomandă următoarele preparate de masaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>preparatele cu extracte de: rozmarin (<i>Rosmarinus off.</i>), frunze de nuc (<i>Juglans regia</i>), frunze de salvie (<i>Salvia off.</i>)</li> <li>preparatele rubefiante</li> </ul>	<p>Procedurile de masaj se execută seara după ce toate activitățile care implică statul îndelungat în picioare, mersul pe jos au fost încheiate. În zilele de vacanță, de repaus acest masaj împreună cu posturile specifice se face dimineața și seara, în scop profilactic. Amintim că există plante care reglează sistemul cardiovascular și cel endocrin, care sunt responsabile de această deficiență.</p>

1 Cea mai indicată este realizarea Posturii Lumânării imediat după masaj.

2 Se folosesc de la castan frunzele, florile, fructele și scoarța.



Deficiență	Procedura	Observații
<b>Picioare prea groase (pe fondul unei mărituri în greutate)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fricționarea realizată energic</li> <li>• Frământarea - realizată energic, destul de rapid, mai ales pe zonele cu masă mare mai mare</li> <li>• Ciupirile - se crește gradul intensității</li> <li>• Mers în cută - se realizează după o încălzire sistematică prin celelalte manevre de masaj</li> <li>• Trageri și pensări - acolo unde rigiditatea pielii permite aceasta fără dureri</li> </ul>	Pentru ca aceste proceduri să-și dovedească eficiența trebuie făcute intens, corect și pe durate mai lungi (direct proporționale cu gradul de agravare). Evident, toate aceste proceduri de masaj, care în cazul de față sunt foarte rapide și eficiente vor fi complementate de dietoterapie, exerciții fizice posturale și dinamice, care să stabilizeze efectele obținute prin masare.
<b>Picioare prea subțiri pe fond de subponderalitate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masajul cu uleiuri aromatice cu efect relaxant, vitalizant, stimulat pentru digestie și activitatea metabolică - se aplică pe tot corpul</li> </ul>	Această procedură va trebui angrenată alături de fitoterapie, dietoterapie, tehnici de respirație și posturale, psihoterapie.
<b>Picioare subțiri (pe fondul unei distribuții inegale a masei corporale)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fricționări energice, trageri, ciupituri, pensări, mers în cută - se aplică pe zonele unde există exces de masă</li> <li>• Masaj cu soluții ușor rubefiante, urmat de masaj cu uleiuri și unguente vitalizante, nutritive - se aplică pe zonele care se urmărește să fie dezvoltate, împlinite.</li> </ul>	Evident, acest tratament va fi corelat cu exercițiile fizice, cu dietoterapia, mentalizarea, hidroterapia. Aceste proceduri de masaj ajută mult și la conștientizarea zonelor care trebuiesc armonizate, ceea ce va ușura considerabil procesul mentalizării.
<b>Hirsutism</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masaj zilnic cu ulei de germeni de grâu pe zonele afectate</li> <li>• Masajul general de relaxare.</li> <li>• Masajul cu uleiuri aromatice relaxante</li> </ul>	Această metodă se asociază cu tratamentul fitoterapeutic și cu metodele cunoscute de combaterea a stresului (tehnici de respirație, relaxare, corectarea poziției corporale, psihoterapie).

## HIDROTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PICIOARELOR

**Nota 1: Modul de pregătire al băii de plante este următorul:**

Se macină plantele fin cu o râșniță (300-1500 gr. de plantă pentru o cadă cu capacitatea de 200 de litri), se pun la înmuiat într-o găleată sau un vas cu capacitatea de 10 litri plin cu apă. Se lasă o zi și o noapte după care se filtrează maceratul, restul de plantă se pune la infuzat. Infuzia se face în 3-4 litri de apă, care după ce a dat în clocot se scoate de pe foc, adăugându-se apoi planta folosită anterior la măcinat. Se lasă la infuzat timp de 15-20 minute, după care se filtrează, adăugându-se în apa de baie. Maceratul la rece filtrat anterior se adaugă la sfârșit, când apa de baie și infuzia s-au omogenizat, temperatura apei din cadă nedepășind 35 de grade Celsius. Potrivirea finală a temperaturii apei de baie se face la sfârșit, adăugându-se doar apă caldă, niciodată clocotită sau cu o temperatură peste 40 de grade Celsius.

Plantele proaspete se zdobesc înainte de a fi folosite. Atunci când într-un amestec avem atât plante uscate, cât și proaspete, vom dubla cantitatea de plantă proaspătă. De exemplu, dacă avem într-un amestec 1 parte rostopască, adică 200 de grame de pulbere de plantă uscată, atunci în amestecul nostru vom pune 400 de grame de plantă bine zdrobită și mărunțită, fără a modifica celelalte proporții. În amestecurile de plante folosite în stare proaspătă vom dubla pur și simplu cantitatea la fiecare plantă în parte.

Atenție, maceratele și infuziile de plante se prepară și se depozitează numai în vase emailate sau nemetalice, punerea în contact cu metale slăbește puterea curativă a remediilor.

**Nota 2. Infuzia în două trepte pentru uz intern se obține astfel:**

♦ se pune o linguriță de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșniță electrică de cafea) cu 100 ml. de apă caldă (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;

♦ după macerare se filtrează maceratul, iar pulberea de plantă rămasă după filtrare se pune la infuzat în 100 ml. de apă fierbinte timp de 15-30 de minute;

♦ infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40-60 de grade Celsius) și apoi se combină maceratul anterior obținut;

Pentru uz extern infuziile se vor face mai concentrate - 3-4 lingurițe de pulbere la 100 ml. de apă.

Pentru rădăcini - după macerarea la rece se face un decoct (și nu infuzie ca la frunze și părțile aeriene) cu pulberea rămasă după filtrare, fierbându-se planta în 150 ml. de apă timp de 5-20 minute.

Deficiența	Procedura	Observații
Celulită	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spălări cu apă rece cu frecarea energetică a zonelor afectate timp de 1-3 minute.</li> <li>Thalasoaterapie - înot; mers prin apă până la genunchi, masaj în bătaia valurilor</li> </ul>	<p>Exercițiile fizice, mai ales cele dinamice, dar și cele statice, au un rol important în combaterea acestei deficiențe.</p> <p>Procedurile dinamizante, cum ar fi spălările cu apă rece sunt un excelent stimulent și dinamizant, care, între altele, poate ajuta la abordare o consecvență a exercițiilor fizice dinamice și statice, a exercițiilor de respirație, a dansului dinamic.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante cu următorul amestec:  Frunze de iederă ( <i>Hedera helix</i> ) - 1 parte  Frunze și flori de Rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> ) - 1 parte  Mătase de porumb ( <i>Zea mays</i> ) - 1 parte  Coada calului ( <i>Equisetum arvense</i> ) - 1 parte</li> </ul>	
Vergeturi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spălări cu apă rece</li> <li>Thalasoaterapie - înotul - cu mișcări line și ușoare; băile de mare - mersul prin apă.</li> </ul>	<p>Procedurile de hidroterapie și băile de plante (la fel ca și tratamentele fitoterapeutice) trebuie asociate cu o alimentație judicioasă, cu stabilizarea stilului de viață.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante cu amestecul:  Frunze proaspete de iederă ( <i>Hedera helix</i> ) - 1 parte  Iarbă de crețșoară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ) - 1 parte</li> </ul>	
Varice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi reci de picioare în fiecare zi</li> <li>Dușuri alternante (38-20 de grade Celsius) - !Atenție alternarea temperaturii nu se face brusc.</li> <li>Băi generale reci o dată pe săptămână (durata băii este de 30-60 de secunde)</li> <li>Thalasoaterapie - se recomandă mersul în apă până la genunchi timp de jumătate de oră pe zi; înot - 20-60 de minute pe zi, fără a forța însă deloc nici ritmul, nici posibilitățile vitale.</li> <li>Băi cu amestecul de plante:  Salvie ( <i>Salvia off.</i> ) - 2 părți  Iarbă (părți aeriene) de păpădie ( <i>Taraxacum off.</i> ) - 2 părți  Funze de alun ( <i>Corylus avellana</i> ) - 1 parte</li> </ul>	<p>Este contraindicată sauna și frecarea în timpul spălărilor a porțiunilor afectate.</p> <p>Sunt contraindicate, de asemenea, băile hipertermice.</p> <p>Este contraindicată rămânerea prelungită la soare. Băile de soare se recomandă dimineața până la ora 10 și după amiaza de la ora 17.</p> <p>Este interzis dușul scoțian, aplicațiile cu variații bruște de temperatură.</p>

Deficiența	Procedura	Observații
<b>Flebită</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi răcoroase cu macerat la rece + decoct de scoarță de castan ( <i>Aesculus hippocastanum</i> )<sup>1</sup></li> </ul>	De o mare importanță în tratamentul acestei afecțiuni sunt Dietoterapia și Fitoterapia.
<b>Picioare umflate datorită reținerii de apă în țesuturi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baie <u>caldă</u> de picioare, urmată de clătire cu apă rece și apoi de Postura Lumânării<sup>2</sup></li> <li>Duș rece la nivelul coapselor</li> <li>Băi de picioare cu amestecul de plante: Rozmarin ( <i>Rosmarinus off.</i> ) - 1 parte Frunze de nuc ( <i>Juglans regia</i> ) - 5 părți Frunze de salvie ( <i>Salvia off.</i> ) - 3 părți Sare (eventual sare marină) - 1 parte</li> </ul>	Cauzele acestei rețineri de apă pot fi destul de numeroase. Se va consulta medicul specialist pentru a le afla, urmându -se și alte forme de tratament natural.
<b>Picioare prea groase (pe fondul unei măriti în greutate)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi reci; în cazul în care organismul este slăbit se va porni cu băi răcoroase, scăzându-se gradat, de la o zi la alta, temperatura.</li> <li>Spălări cu apă rece, frecând energic cu pânza de cânepă zona picioarelor.</li> <li>Dușuri reci - sunt de preferat băilor reci, atunci când se urmărește depășirea sedentarismului.</li> </ul>	Evident, aceste proceduri pe lângă acțiunea locală au și un rol dinamizator, facilitând abordarea cu consecvență a exercițiilor fizice și de respirație, a automasajului și a Dietoterapiei.
<b>Picioare prea subțiri pe fond de subpondere -ralitate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi calde reconfortante - pentru femeile la care stressul se manifestă sub forma inapetenței, insomniei, stărilor de anxietate cu tulburări de digestie (indigestie, balonare, aerofagie)</li> <li>Spălări cu apă rece - pentru femeile la care inapetența, indigestia, apetitul capricios se manifestă pe fondul sedentarismului, plictiselii, lipsei de interes pentru exercițiile zilnice.</li> <li>Dușurile reci sau alternative - sunt o altă recomandare pentru categoria anterior menționată.</li> </ul>	Atragem atenția asupra necesității respectării riguroase a indicațiilor de execuție a acestor proceduri, mai ales la persoanele care au fond vital scăzut. Alimentația și plantele adecvate tipului

1 Scoarță de castan se poate înlocui cu frunzele sau cu florile.

2 Pentru a vedea modul de execuție al acestei posturi se va consulta capitolul referitor la posturile corporale.

Deficiența	Procedura	Observații
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dușurile și băile răcoroase - pentru femeile care datorită stressului tradus prin stări de iritabilitate, nervozitate, hiperexcitabilitate au deficiențe de asimilație.</li> <li>• Băi de plante cu amestecul:  Păducel ( <i>Crataegus sp.</i> ) - 3 părți  Cimbru ( <i>Thymus vulgaris</i> ) - 2 părți  Țintaură ( <i>Centaurea umbellatum</i> ) - 2 părți  Usturoi <sup>1</sup> ( <i>Allium sativum</i> ) - 1 parte  Ace de brad ( <i>Abies alba</i> ) - 2 părți</li> </ul>	constituțional au un rol foarte important în rezolvarea acestei probleme. Pentru femeile care dintr-un motiv sau altul nu suportă usturoiul (sub nici o formă și în ciuda tuturor eforturilor) se recomandă înlocuirea sa cu leurdă ( <i>Allium ursinum</i> ), praz sau ceapă
<b>Picioare subțiri (pe fondul unei distribuții inegale a masei corporale)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spălări cu apă rece cu frecarea energetică a zonelor cu depuneri mai abundente. După spălare se fac exerciții de încălzire a corpului, după care se trece la programul propriu zis de modelare și înfrumusețare. Pentru a amplifica efectele se insistă cu frecarea și pe zona abdominală (sub ombilic mai ales).</li> <li>• Băi calde sau fierbinți scurte (sau comprese fierbinți) pe partea din corp pe care vrem să o dezvoltăm.</li> </ul>	Prima procedură prezentată are menirea să dinamizeze forțele transformatoare latente care există în fiecare ființă. Eficiența sa modelatoare deosebită este dată de direcționarea concretă a procedurii pe zonele care se urmăresc a fi transformate și de intensitatea mare a acțiunii.
<b>Hirsutism</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Băi calde, reconfortante pentru atenuarea efectelor și diminuarea stressului manifestat prin teamă, contractură musculară, stări de anxietate, asprirea trăsăturilor, prin amplificarea dizarmonioasă la nivel psihic a caracteristicilor de <i>dur</i> (tare) și <i>aspru</i>.</li> <li>• Băi răcoroase pentru atenuarea efectelor și diminuarea stressului manifestat prin iritabilitate, nervozitate, frustrare, erupții cutanate cu prurit, usturime, inflamare.</li> </ul>	Concomitent cu procedurile de hidroterapie vor fi făcute și alte proceduri de management al stressului, mai ales exercițiile de respirație și de relaxare. Exercițiile de relaxare sunt foarte ușor de realizat în timpul și, mai ales, după băile calde reconfortante. În timpul băilor

<sup>1</sup> Se pot folosi fie tulpini verzi de usturoi (cu tot cu bulb), fie căpățini mature. Ambele ingrediente se zdrobesc înainte de folosire

Deficiența	Procedura	Observatii
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante din amestecul: Crețișoară ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ) - 1 parte Traista ciobanului ( <i>Bursa pastoris</i> ) - 1 parte Frunze de țelină ( <i>Apium graveolens</i> ) - 1 parte Mărar <sup>1</sup> ( <i>Anethum graveolens</i> ) - 1 parte Pulbere de grâu încolțit <sup>2</sup> - 1 parte</li> </ul>	<p>răcoroase corpul, mai ales zona abdominală, umerii, plexul solar, va fi destins cât mai mult</p> <p>Înainte și după baia de plante se va face o relaxare completă de minim 10 minute.</p>
Erupții la nivelul pielii de etiologie alergică	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de plante cu amestecul: Salvie ( <i>Salvia off.</i> ) - 1 parte Păducel ( <i>Crataegus sp.</i> ) - 1 parte Cozi de cireș ( <i>Cerasus avium</i> ) - 1 parte Rădăcină de pir ( <i>Agropyrum repens</i> ) - 1 parte Frunze de brustur ( <i>Arctium lappa</i> ) - 1 parte Frunze de urzică ( <i>Urtica dioica</i> ) - 1 parte Mușețel ( <i>Matricaria chamomilla</i> ) - 1 parte</li> </ul>	<p>Această procedură se dovedește eficientă atât pentru tratarea afecțiunii manifestată la nivelul picioarelor, cât și pentru tratarea alergiei în sine.</p>
Eczeme la nivelul pielii picioarelor	<p>Frunze de anghinare ( <i>Cynara scolymus</i> ) - 1 parte Frunze de rostopască ( <i>Chelidonium majus</i> ) - 1 parte Urzică <sup>3</sup> ( <i>Urtica dioica</i> ) - 1 parte Gălbenele ( <i>Calendula off.</i> ) - 1 parte Părți aeriene de tătăneasă ( <i>Symphytum off.</i> ) - 1 parte</p>	<p>Evident, acest tratament nu poate înlocui diagnosticul medicului împreună cu prescripțiile adaptate la cauza care a produs această manifestare la nivelul pielii.</p>
Transpirație a picioarelor cu miros puternic	<p>-băi de picioare sau înfășurări cu infuzie de ramuri de pin <sup>4</sup> ( <i>Pinus nigra</i>, <i>P. sylvestris</i> ) -baie caldă de picioare de 10 minute urmată apoi de o spălare cu apă rece a picioarelor timp de 1 minut</p>	

1 Se folosesc semințele, inflorescențele și tulpinile florifere.  
2 Boabele de grâu încolțit pot fi folosite și proaspete, strivite.  
3 Se folosesc frunzele pe cât posibil proaspete de urzică.  
4 Ramurile tinere de pin pot fi înlocuite cu flori de tăn.

## EXERCITII POSTURALE ȘI DINAMICE RECOMANDATE PENTRU ÎNFRUMUSEȚAREA PICIOARELOR

Deficiența	Postura sau procedeul
Celulită	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>■ POSTURA VULTURULUI</li> <li>■ POSTURA ENERGIEI VIEȚII</li> <li>● POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>● POSTURA PODULUI ÎN TENSIUNE</li> <li>● POSTURA OMBILICULUI</li> <li>● POSTURA TRIUNGHILUI</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SALUTUL SOARELUI</li> <li>● POSTURA ARCULUI</li> </ul>
Vergeturi	<ul style="list-style-type: none"> <li>● POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>● POSTURA LUMANARII</li> <li>● POSTURA PLUGULUI</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SALUTUL SOARELUI - se execută lin, fluid, fără a brusca sau a forța mișcările</li> </ul>
Varice	<ul style="list-style-type: none"> <li>● POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE</li> <li>● POSTURA LUMANARII - realizată de lungă durată (în medie 45 de minute pe zi)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SALUTUL SOARELUI - executat lin, fără a forța deloc</li> </ul>
Flebită	<ul style="list-style-type: none"> <li>● POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>● POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE</li> <li>● POSTURA PLUGULUI</li> <li>● POSTURA LUMANARII</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● POSTURA VULTURULUI - realizată dimineața mai ales</li> <li>● POSTURA SEMILUNII</li> <li>● POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE</li> <li>● POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>● POSTURA PODULUI ÎN TENSIUNE</li> <li>● POSTURA LUMANARII - se realizează mai ales la sfârșitul zilei; are efecte imediate</li> </ul>
Picioare umflate datorită reținerii de apă în țesuturi	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SALUTUL SOARELUI</li> <li>● POSTURA ARCULUI</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>● RETRAȚIA ABDOMINALA - ajută la controlul apetitului, la regularizarea digestiei și asimilării</li> <li>● POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE</li> <li>● POSTURA COBREI - reduce armonios apetitul</li> <li>● POSTURA ROȚII (PODUL)</li> </ul>

Deficiența	Postura sau procedeul
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMANARII</li> <li>• POSTURA PODULUI IN TENSIUNE</li> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> </ul>
Picioare prea subțiri pe fond de subponderanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>• POSTURA VULTURULUI</li> <li>• POSTURA STAND PE VINE IN RIDICARE</li> <li>• RETRACȚIA ABDOMINALA</li> <li>• POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>• POSTURA PODULUI IN TENSIUNE</li> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> </ul>
Picioare subțiri (pe fondul unei distribuții inegale a masei corporale)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA VULTURULUI - pentru întărirea zonei feselor și a coapselor</li> <li>• POSTURA STAND PE VINE IN RIDICARE - pentru întărirea zonei gambelor</li> <li>• POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMĂTATE - pentru armonizarea globală a picioarelor</li> <li>• POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>• POSTURA OMBILICULUI</li> <li>• POSTURA LUMANARII</li> <li>• POSTURA PODULUI IN TENSIUNE</li> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> </ul>
Hirsutism	<p>Posturi și procedee pentru controlul stressului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ASANA DE ELONGAȚIE PENTRU TORACE ȘI COLOANA</li> <li>• POSTURA VULTURULUI - facilitează controlul asupra minții</li> <li>• POSTURA SEMILUNII - împreună cu corectarea poziției bazinului diminuează stressurile sexuale, ajută la combaterea dispareuniei și a frigidității</li> <li>• RETRACȚIA ABDOMINALA</li> <li>• POSTURA COBREI - asigură stabilitate afectivă</li> <li>• POSTURA PLUGULUI - facilitează controlul asupra minții</li> </ul>



Deficiența	Postura sau procedeul
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA LUMANARII - rafinează emoțiile</li> </ul> <p>Posturi care influențează benefic activitatea hormonală:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA SEMILUNII</li> <li>• RETRACTIA ABDOMINALA</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALUTUL SOARELUI - amplifică capacitatea de control asupra întregii ființe</li> <li>• POSTURA ARCULUI - conferă bună dispoziție, calm, control în planul voinței</li> </ul>
Erupții la nivelul pielii de etiologie alergică	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA MAINII LA PICIOR - ajută la controlul energiei vitale</li> <li>• POSTURA TRIUNGHIULUI</li> <li>• POSTURA ENERGIEI VIEȚII</li> <li>• POSTURA LUMANARII</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> </ul>
Eczele la nivelul pielii picioarelor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>• POSTURA TRIUNGHIULUI</li> <li>• POSTURA ENERGIEI VIEȚII</li> <li>• POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>• POSTURA LUMANARII</li> </ul>
Transpirație a picioarelor cu miros puternic	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA SEMILUNII</li> <li>• POSTURA ARCULUI</li> <li>• POSTURA PLUGULUI</li> <li>• POSTURA LUMANARII</li> </ul>
Picioare insuficient conturate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTURA MAINII LA PICIOR</li> <li>• POSTURA VULTURULUI</li> <li>• POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE</li> <li>• POSTURA ROȚII (PODUL)</li> <li>• POSTURA PODULUI IN TENSIUNE</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALUTUL SOARELUI</li> </ul>

## **Partea IV**

### **Tipuri constituționale**



## Capitolul 17

# FASCINANTUL JOC AL DECRIPTĂRII INFLUENȚEI CELOR TREI DOSHA ASUPRA CORPULUI FEMININ

DE LA ATITUDINEA PROVOCATOARE LA MISTERUL FEMININ  
DE LA INCITARE LA FASCINAȚIE  
TIPUL CONSTITUȚIONAL ȘI ATITUDINEA SUNT DOI FACTORI  
ESEȚIALI, DIN A CĂROR INTERACȚIUNE REZULTĂ ASPECTUL  
GENERAL, GRADUL DE ARMONIE EXPRIMAT DE O FEMEIE.

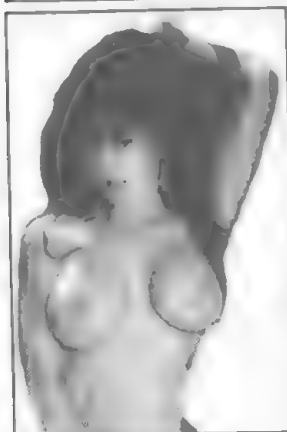
La acest fotomodel asiatic constituția este  
mixtă: PITTA - KAPHA.

Atitudinea provocatoare, poziția care  
exprimă elasticitate, mobilitate accentuează  
trăsăturile PITTA.



Structura la care predomină  
KAPHA - cu forme rotunde, pline, cu un  
piept generos - este minunat potențată  
de o atitudine gingașă, care evidențiază  
femininitate, o anumită gingășie.





Acțiunea modelatoare a lui KAPHA DOSHA a determinat în acest caz o structură cu sâni dezvoltăți, în timp ce PITTA DOSHA evidențiază la nivelul taliei elasticitate și robustețe. Aspectul preponderent KAPHA remarcat la o primă vedere este dat însă de o agravare la nivelul sânilor, prin pierderea fermității și conturului.

**MAREA MAJORITATE A FIINTELOR SUNT O AMALGAMARE DE INFLUENȚE ȘI CALITĂȚI ALE CELOR TREI DOSHA, RAR EXISTÂND O SINGURĂ DOSHA CARE SĂ SE MANIFESTE DOMINANT, LA NIVELUL FIECĂRUI SEGMENT CORPORAL ÎN PARTE.**



Sânii de tip VATA, mai clar definiți, contrastează ușor cu restul corpului unde KAPHA DOSHA manifestată în secundar conferă o anumită vigoare, fără a fi atinsă plinătatea care apare în cazurile în care KAPHA DOSHA se manifestă preponderent.

În acest caz PITTA DOSHA este evident manifestată la nivelul sânilor care sunt foarte bine conturați, fermi, de dimensiuni medii.

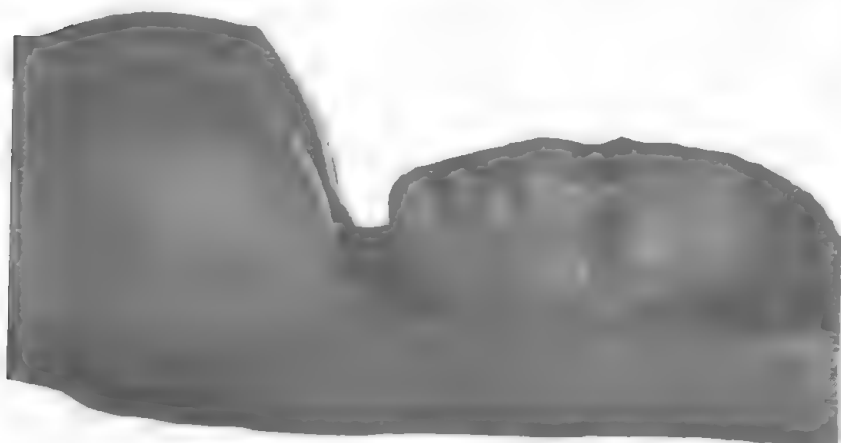
La nivelul taliei, bazinului și al coapselor în secundar față de PITTA DOSHA este manifestată și KAPHA DOSHA, care le conferă o anumită robustețe





În această imagine este exprimată plăcere extatică? Este doar joacă spontană cu corpul? Sau, printr-un proces intuitiv, sunt puse cu măiestrie în evidență calități VATA ale corpului?

**CORPUL FEMEII POATE DEVENI DE O EXPRESIVITATE DEOSEBITĂ. DIFERITELE ATITUDINI CORPORALE PERMIT MANIFESTAREA UNOR APTITUDINI MENTALE ȘI PSIHICE NEBĂNUITE.**



Senzualitate și calm, pace și plăcere de a trăi - caracteristici KAPHA la nivel psihomental, simplu și deplin exprimate de corp și de atitudine corporală.



Tipul constituțional KAPHA, caracterizat de masivitate, vigoare combinat cu tipul constituțional PITTA caracterizat de elasticitate, dinamism - rezultatul este într-adevăr impresionant.

Rafinamentul este, însă, o calitate în absența căreia vitalitatea potențează aspectele grosiere ale senzualității, impetuositatea devine ostentație și feminitatea pe ansamblu este mult diminuată.

**ACELAȘI TIP CONSTITUȚIONAL - KAPHA-PITTA**

**DOUĂ IPOSTAZE - UNA SENZUALĂ AGRESIVĂ ȘI UNA FEMININĂ**

**RAFINAMENTUL ESTE O EXPRESIE A ARMONIEI FEMININE ȘI POATE FI REFLECTAT DE ORICE TIP CONSTITUȚIONAL**

Vitalitatea combinată cu rafinament conferă strălucire și prosepțime.

Atitudinea feminină și firească întregeste conturul unui tablou copleșitor - o femeie.





Sâni clar conturați, de dimensiuni medii; abdomenul plat, cu musculatura destul de bine definită; talia cambrată; o poziție provocatoare - un cumul de caracteristici predominant PITTA, secundar VATA.

**MAREA MAJORITATE A FOTO-MODELELOR AU UN TIP CONSTITUȚIONAL MIXT PITTA - VATA.**

**ADESEA ELE ÎȘI POTENȚEAZĂ ASPECTUL CORPORAL CU ATITUDINI ȘI POZIȚII ÎNDRĂZNEȚE, UNEORI PROVOCATOARE PENTRU AMPLIFICAREA SENZUALITĂȚII**



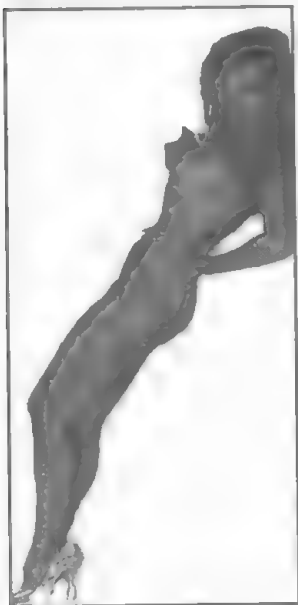
Formele subțiri, VATA, sunt potențate de claritatea conturului sânilor și de arcuirea șoldurilor - caracteristici PITTA.



Dimensiunile și claritatea conturilor sânilor și bazinului - caracteristice lui PITTA DOSHA - sunt "îmblânzite" de talia plată, brațele mai subțiri - specific VATA.

Expresia senzuală, incitantă își pune amprenta asupra aspectului general.





FORMELE ÎNDRĂZNEȚE, ARCUITE,  
SPECIFICE LUI PITTA DOSHA, NU MAI  
FAC NECESARE ATITUDINILE FOARTE  
PROVOCATOARE, INCITANTE.





FORMELE PLINE, VITALE ALE  
TIPULUI KAPHA, CHIAȚ ÎMBINATE  
CU CLARITATEA ȘI ASCUȚIMEA  
CONTURURILOR - SPECIFICE LUI  
PITTA - SUNT MAI BINE PUSE ÎN  
VALOARE DE O ATITUDINE  
MODERATĂ.





## Capitolul 18

# TESTE PENTRU IDENTIFICAREA CARACTERISTICILOR CONSTITUȚIONALE ALE CORPULUI FEMININ

1. Identificați tipul constituțional, incluzând și tipurile mixte: KAPHA-PITTA, KAPHA-VATA și PITTA-VATA, în care se încadrează picioarele din imaginile de mai jos:

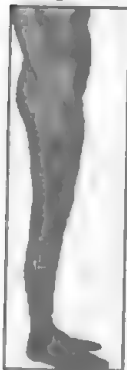


FIG. 1



FIG. 2

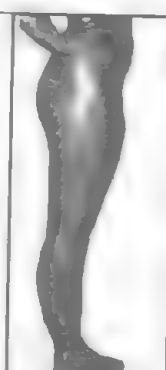


FIG. 3



FIG. 4



FIG. 5

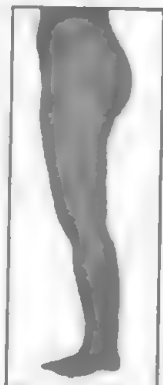


FIG. 6



FIG. 7



FIG. 8

2. Identificați tipul constituțional, incluzând și tipurile mixte: KAPHA-PITTA, KAPHA-VATA și PITTA-VATA, în care se încadrează taliile din imaginile de mai jos:



FIG. 9

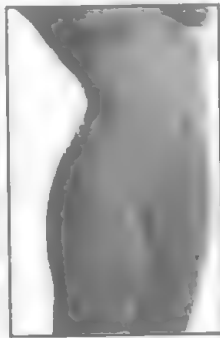


FIG. 10



FIG. 11



FIG. 12



FIG. 13



FIG. 14



FIG. 15



FIG. 16



FIG. 17

3. Identificați tipul constituțional, incluzând și tipurile mixte: KAPHA-PITTA, KAPHA-VATA și PITTA-VATA, în care se încadrează sânii din imaginile de mai jos:

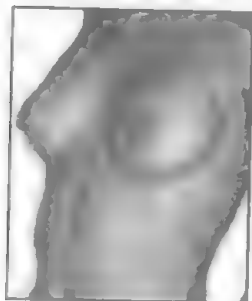


FIG. 18



FIG. 19

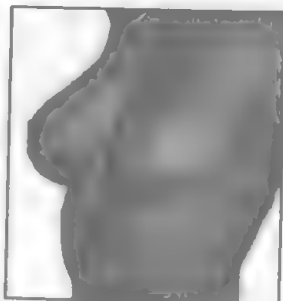


FIG. 20



FIG. 21



FIG. 22

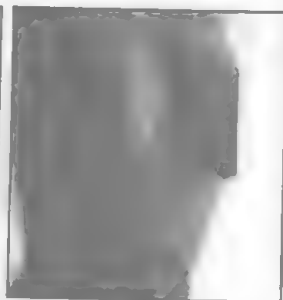


FIG. 23



FIG. 24



FIG. 25

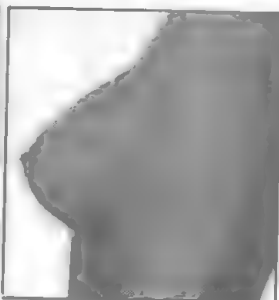


FIG. 26



FIG. 27



FIG. 28

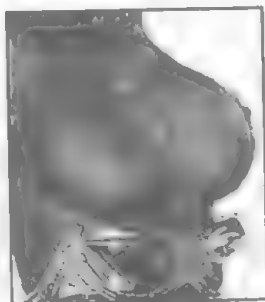


FIG. 29



FIG. 30



FIG. 31

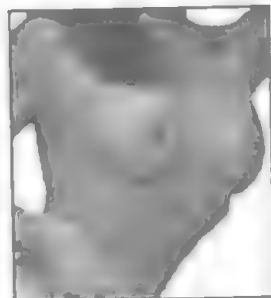


FIG. 32



FIG. 33



FIG. 34

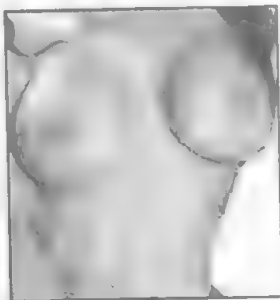


FIG. 35

4. Identificați tipul constituțional global, incluzând și tipurile mixte: KAPHA-PITTA, KAPHA-VATA și PITTA-VATA, apoi și tipul constituțional la nivelul sânilor și al taliei al femeilor din imaginile de mai jos:



FIG. 36



FIG. 37

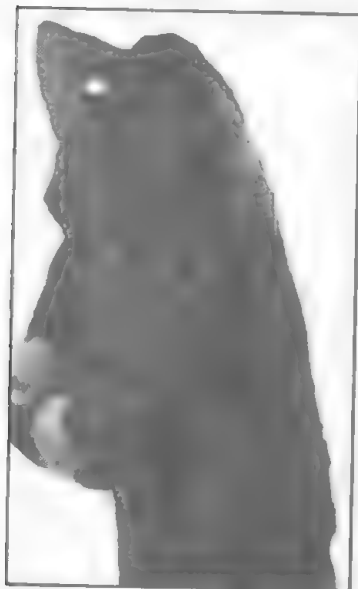


FIG. 38



FIG. 39



5. Identificați tipul constituțional global, incluzând și tipurile mixte: KAPHA-PITTA, KAPHA-VATA și PITTA-VATA, apoi tipul constituțional la nivelul sânilor, picioarelor și taliei pentru femeile din imaginile de mai jos:



FIG. 40

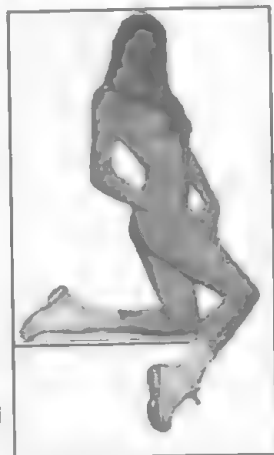


FIG. 41



FIG. 42



FIG. 43



FIG. 44

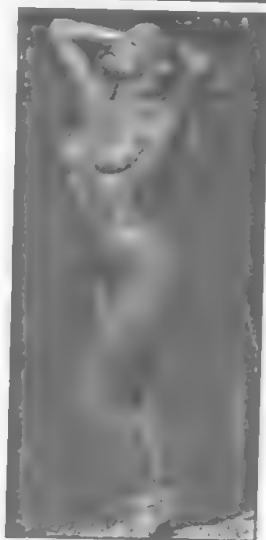


FIG. 45

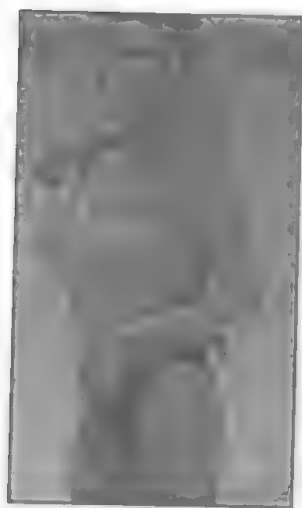


FIG. 46



FIG. 47



FIG. 48



FIG. 49

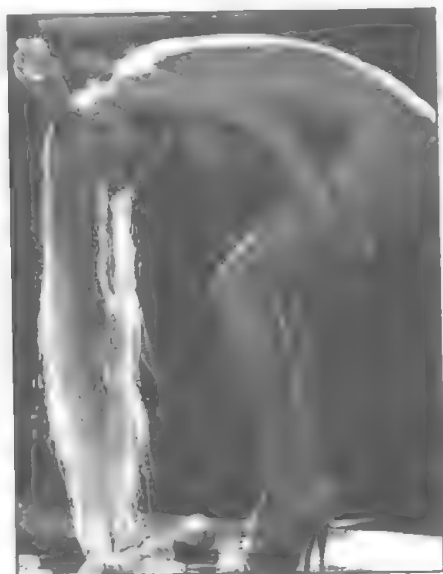


FIG. 50

## REZULTATELE TESTELOR DE IDENTIFICARE A TIPURILOR CONSTITUȚIONALE

În tabelele de mai jos, literele au următoarele semnificații:

◆ K - KAPHA, P - PITTA, V - VATA

◆ AGR, PRI, SEC din tabele sunt prescurtările corespunzătoare respectiv pentru: **agravări, principal, secundar**

### 1. PICIOARE

FIG.	GLOBAL			SÂNI			TALIE		
	Dosha princ.	Dosha sec.	Agravare	Dosha princ.	Dosha sec.	Agravare	Dosha princ.	Dosha sec.	Agravare
36	P	K	-	K-P	-	-	P	-	-
37	P	-	-	P-K	-	-	P-K	-	K
38	V-P	-	-	V	-	-	P	-	-
39	P	-	-	P	-	-	P	-	K

### 2. TALIE ȘI ABDOMEN

FIGURA	TIPUL CONSTITUȚIONAL		EVENTUALE AGRAVĂRI
	Dosha preponderentă	Dosha secundară	
FIG.9	P	-	V
FIG.10	P	K	P - K
FIG.11	P	V	-
FIG.12	P	-	-
FIG.13	P	-	K
FIG.14	P	V	K
FIG.15	P	K	-
FIG.16	K	P	-
FIG.17	K	-	-

## 3. SÂNI

	Dosha preponderantă	Dosha secundară	Evenimente asociate
FIG.18	P	-	
FIG.19	K	-	
FIG.20	K	P	
FIG.21	K	V	
FIG.22	P	-	
FIG.23	K	P	-
FIG.24	K	-	-
FIG.25	V	P	-
FIG.26	P	-	-
FIG.27	P-V	-	-
FIG.28	P	K	-
FIG.29	K	V	K
FIG.30	P	K	-
FIG.31	P-V	-	-
FIG.32	K	P	-
FIG.33	SILICON	-	-
FIG.34	K	P	-
FIG.35	K	-	K

## 4. TIPUL CONSTITUȚIONAL GLOBAL, LA NIVELUL ÎNTREGULUI CORP, LA NIVELUL TALIEI ȘI AL SÂNILOR

	Dosha princ.	Dosha sec.	Agra-vare	Dosha princ.	Dosha sec.	Agra-vare	Dosha princ.	Dosha sec.	Agra-vare
36	P	K	-	K-P	-	-	P	-	-
37	P	-	-	P-K	-	-	P-K	-	K
38	V-P	-	-	V	-	-	P	-	-
39	P	-	-	P	-	-	P	-	K

## 5. TIPUL CONSTITUȚIONAL GLOBAL, LA NIVELUL ÎNTREGULUI CORP, LA NIVELUL PICIOARELOR, TALIEI ȘI SÂNILOR

	Pn	Sec	Agr	Pri.	Sec	Agr	Pri.	Sec	Agr	Pri.	Sec	Agr
40	P	V	-	V	P	-	P-V	-	-	V	-	-
41	V	-	-	V	-	-	V	-	-	V	-	-
42	V	P	-	V	-	-	V	P	-	V	P	-
43	K-P	-	-	K	-	-	P	-	-	K	V	V
44	P	V	-	V	P	-	P	-	-	P	-	-
45	P	-	-	P	-	-	P	K	-	P	-	-
46	P	-	-	P	-	-	P	-	-	P	V	-
47	P	V	-	P	V	-	P-V	-	-	V	P	V
48	P	-	-	P	-	-	P	V	-	P	-	-
49	P	V	-	P	-	-	V	P	-	V-P	-	-
50	V	P	-	P	K	-	V	P	-	V	P	-

## ÎN LOC DE BUN RĂMAS

*După aceasta incursiune în universul plin de farmec al feminității, regăsim acum propria viață, pe cei dragi nouă, natura, și nu le mai privim ca înainte, căci bucuria unei noi șanse, adevărate, imediate, strălucește în sufletul nostru.*

*Viața este pentru noi de acum înainte un nesfârșit prilej de a tinde spre armonia formelor fizice, spre frumusețe și împlinire, spre dragoste și regăsire, știind de fiecare dată ce ne limitează sau ne reține, ce ne îmbogățește, ce ne luminează și ne înflorește. Acum știm, și nu mai întârziem pe drum, nu ne mai rătăcim, căci avem drumuri trasate, călăuze, lanterne și baterii, iar dacă deschidem larg ochii sufletului, atunci chiar soarele cunoașterii va străluci pentru noi, arătându-ne calea spre fericire.*

*Ce sunt acum cei dragi pentru noi?*

*Sunt cele mai luminoase oglinzi, în care nu vom mai conțeni să ne privim: frumecul, frumusețea, surâsul și jocul.*

*Iar natura, cum ne apare acum?*

*Ea este acum noi înșine – o ființă cuprinzătoare și plină de mister care ne încântă, ne naște, ne conține și ne hrănește. Ea abia așteaptă să fie chemată pe nesfârșitele ei nume, să fie atinsă, privită, gustată și mirosită, să pătrundă în noi cu toată puterea ei de regenerare, de înflorire, de rodire, găsindu-și astfel o sublimă împlinire.*

*Privind cu atenție fotografiile din această carte, vom observa că există multe armonii și nuanțe în forme și atitudini; privindu-ne apoi pe noi în oglindă, regăsim exact tipul de frumusețe spre care tindem în mod nativ, firesc.*

*Este foarte important să știm ce urmărim chiar la nivel fizic, ca transformări ale corpului. Natura are adânc încifrate în Ea această taină, a arhetipului, și niciodată o pară verde nu va face eforturi zadarnice de a se coace în formă de măr. Mintea, însă, are capcane și se poate ca o femeie să își dorească armonii sau forme care nu îi sunt caracteristice, disprețuind sau ignorând ceea ce i-a fost dat de Dumnezeu (ca o pară care, în timp ce se coace, ar dori să se rotunjească asemenea unui măr, deși armonia caracteristică formei sale este suplă în partea de sus, unduire la mijloc și rotunjime în partea de jos).*

*Tot astfel, este esențial ca oricare dintre noi să aștepte mai întâi ce fel de fruct este, pentru ca apoi să tindă spre armonia acelui fruct și nu spre altceva.*

*Dar ce înseamnă coacere sau "împlinire"?*

*Ea este în trupul unei femei ca îmbobocirea unei flori, într-o frumusețe mereu reînnoită; ea este în inima unei femei ca răsăritul soarelui.*

*Cine poate să cheme oare în noi minunea aceasta? Ce ne poate lumina și sfinți atât de mult?*

*Tot ce facem cu trupul sau cu sufletul nostru pentru a ne apropia de frumusețe, armonie, fericire și iubire cheamă pe Dumnezeu în noi și ne deschide porțile raiului chiar aici, pe pământ.*



## **GLOSAR EXPLICATIV**

**ABSOLUT** = Ca principiu prim, este un concept care definește o cauză ce nu are altă origine decât pe ea însăși și din care derivă celelalte existente. Frumosul absolut este considerat, în acest caz, drept sursa originară a tuturor fenomenelor estetice. El nu provine din experiență, ci îi preexistă, fiind conceput cel mai adesea ca o idee innăscută, la care omul se referă când emite judecăți estetice. Ca valoare universală, noțiunea de absolut definește ceea ce ar trebui să fie frumos pentru orice minte, opunându-se variațiilor personale ale sensibilității, multiplicității și relativității istorice a gusturilor. Ca ideal al creației, termenul de absolut se referă la creația artistică, considerându-se frumosul absolut drept țelul spre care tinde artistul prin munca sa, deși nu reușește niciodată să-l transpună în întregime într-o realizare concretă, limitată.

**ARHETIP** = concept care desemnează imaginea primă sau inițială, forma de început pentru o transcriere ulterioară. În sensul său modern, el implică ideea de străoriginaritate fundamentală a unui tipar dat. Acest înțeles a fost consacrat în cadrul "psihologiei abisale" a lui C.G. Jung. Din acest punct de vedere, se înțelege prin arhetip o însușire colectivă a unei mulțimi de fapte, atribut care se întemeiază pe existența unui subconștient colectiv. Un asemenea subconștient colectiv se constituie prin încorporarea unor nenumărate experiențe interioare și exterioare ale umanității, în decursul marii desfășurări istorice a lumii. În domeniul esteticii moderne, conceptul psihologic de arhetip și-a găsit multiple aplicații. În primul rând, trebuie reținută funcția importantă a acestei categorii în cuprinsul teoriei miturilor. Astfel, se observă că miturile, în succesiunea lor și în cadrul procesului continuu de remodelare la care sînt supuse, se constituie pe baza unor imagini originare. Aceste imagini sînt înseși structurile tematice ale unor atare proiecții subiective ale minții omenești colective și ale capacității sale de visare.



În poezie, teza existenței arhetipului se bazează pe constatarea că, în anumite împrejurări, artistul poate să transpună, din subconștientul colectiv, diferite figuri stilistice și simboluri în domeniul literaturii. Intrate în acest câmp, asemenea figuri și simboluri sînt reinterpretate și capătă înfățișări noi, în funcție de capacitatea poetului de a transfigura formele inițiale ale trăirii estetice. În acest mod, formele arhetipale se transformă neîncetat în planul unor redări concrete, de o puternică expresivitate și ele asigură punerea în legătură cu anumite realități sublimе din planurile DIVINE ale manifestării.

**ARMONIE** = concordanță, acord, potrivire a elementelor componente ale unui întreg; categorie filosofică ce exprimă aderența părților, coerența interiorului și a exteriorului, unitatea conținutului și a formei, împăcarea contrariilor. Analizată pe larg în istoria esteticii, armonia este adesea considerată ca temei, atribut sau efect al frumosului. "Cele opuse se completează și se acordă și din cele discordante rezultă cea mai frumoasă armonie" (Heraclit). Armonia "constă pe de o parte, în totalitatea integrată a unor laturi esențiale, iar pe de altă parte, în pura opoziție rezolvată a acestora, prin ceea ce ele revelează ca apartenență reciprocă, legătură interioară, ca unitate a lor. În acest sens vorbim de armonia formei, culorilor, tonurilor etc." (Hegel)

În muzică, armonia este combinarea simultană, îmbinarea melodioasă a mai multor sunete, în conformitate cu anumite legi, care se ocupă cu studiul acordurilor în compoziție. Tot astfel, în celelalte arte, armonia este apropiată de ordine, măsură, proporționalitate, unitate constructivă sau compozițională.

**BUCURIE** = intensă stare de satisfacție psihică și mentală care poate să apară din cauza unor motive exterioare sau interioare, amplificându-se în ființa umană datorită procesului de rezonanță și captare în MICROCOSMOSUL ființei umane a energiilor subtile specifice ale bucuriei și satisfacției din MACROCOSMOS.

În concluzie, putem spune că BUCURIA este o stare mentală și psihică, limitată în timp, caracterizată printr-o încărcătură afectivă intens pozitivă, datorită rezonanței cu energiile subtile ale bucuriei și satisfacției din MACROCOSMOS, apărută ca urmare a realizării unei dorințe, a atingerii unui scop, sau ca rezultat al unei trăiri amoroase plenare, a iubirii resimțite sau datorită unei surprize agreabile. Această încărcătură specifică mentală și afectivă se traduce, în plan comportamental, printr-o creștere a nevoii de comunicare cu cei din jur (nevoia de a-i "contamina" și pe alții de propria fericire și mulțumire, exuberanță, mimică și gestică bogate, râs și chiar, paradoxal, plâns - "de bucurie").

Obținerea unei satisfacții binefăcătoare, atingerea unui scop material, erotic, psihic, mental sau spiritual creează o stare de mulțumire interioară care face să crească și să se amplifice o emoție care domină pentru moment psihicul, conducând spre optimism, încredere în sine, încredere în viitor, în DIVIN, în cei din jur și creând premisele apariției unor noi scopuri, motivații, planuri de viitor.

Surse de bucurie nu sunt numai realizările amoroase, profesionale sau artistice deosebite, ori extazul religios, ci și evenimentele cotidiene pentru cel care urmărește să se bucure cât mai des. Pentru copilul mic, neștiutor și lipsit de simț critic, sursele de bucurie sunt mult mai numeroase decât pentru adultul închistat, meschin și posac. Ca emoție elaborată, bucuria este condiționată de gradul de evoluție spirituală și de asemenea de formația culturală launtrică a individului. Astfel, dacă astăzi moartea unei ființe dragi este trăită dureros, același lucru la vechii daci era prilej de bucurie. Prelungirea mai mult timp a bucuriei face să apară starea de euforie.

**BUNĂTATE** = trăsătură pozitivă de caracter a celui ce este bun și din această cauză permanent este în rezonanță cu energiile subtile ale binelui și armoniei din MACROCOSMOS. Al. Vlahuță, răspunzând la întrebarea ce este bunătatea, scria inspirat: "O frumusețe copleșitoare pe care o percepi direct cu sufletul".

**BUN SIMȚ** = înțelepciune morală practică ce rezultă din experiența superioară de viață și care ne orientează în toate împrejurările; facultate de a diferenția rapid și spontan binele de rău, dreptul de nedrept și de a găsi întotdeauna măsura corectă și cât mai armonioasă în felul în care te porți. Bunul simț se exercită ca orice simț (văz, auz etc.), omul percepend imediat și spontan semnificația morală și spirituală a diferitelor împrejurări concrete. Nu întâmplător în masa poporului nostru, cei lipsiți de bun-simț sunt apreciați ca orbi sau surzi din punct de vedere moral. Bunul simț este reflexul unui caracter evoluat spiritual, inimos, pozitiv empatic, valoros și bine încheșat. A avea bun simț înseamnă a fi plin de compasiune, delicat sufletește, bun, iubitor, săritor, a fi modest, a fi în acord cu tine însuși. Cel care cu adevărat este plin de bun simț are o ANAHATA CHAKRA bine dinamizată și armonioasă care îl face să resimtă permanent o empatie superioară profundă și spontană cu tot ceea ce îl înconjoară. El știe și simte CĂ CEEA CE ȚIE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU TREBUIE NICIODATĂ SĂ-I FACI. Tocmai de aceea el (cel cu bun simț) nu face altuia ceea ce lui nu i-ar place niciodată să i se facă.

**CHAKRA** = literal, în limba sanscrită "roată", "cerc"; termen ce desemnează centrii secreți de forță prin care trece energia subtilă PRANA și atunci când este trezit chiar KUNDALINI și care influențează corpul fizic, corpul astral și corpul causal al ființei umane. Acești centri fundamentali acumulează, transformă și redistribuie energia subtilă, modulată care îi traversează. Deși CHAKRAS-urile influențează în mod cert glandele endocrine și anumite organe fizice (de exemplu inima sau plexul solar), este bine să nu le confundăm cu acestea deoarece aparțin unui alt nivel al realității fenomenale. CHAKRAS-urile sînt puncte focar de întâlnire și de interpenetrare a fizicului cu psihicul, mentalul și causalul. Cele șase CHAKRAS principale împreună cu cel de-al șaptelea centru SUPREM (SAHASRARA) din KUNDALINI YOGA (acești centri

fundamentali sînt cunoscuți și în alte culturi, sub nume diferite) se găsesc amplasați de-a lungul lui SUSHUMNA NADI, canalul principal de forță ce transportă energia subtilă de-a lungul coloanei vertebrale. SUSHUMNA NADI este canalul prin care urcă KUNDALINI în momentul trezirii superioare: psihice, mentale și spirituale a ființei umane.

Primele șase CHAKRAS sînt situate fiecare în afara învelișului corporal grosier, iar cel de-al șaptelea, care nu este propriu-zis o CHAKRA, ci un CENTRU SUPREM DE LEGĂTURĂ CU DUMNEZEU, se află deasupra vârfului capului (SAHASRARA). În timpul trezirii lui KUNDALINI (fenomen ce se produce în general ca urmare a unor exerciții de KUNDALINI YOGA corect și perseverent realizate care permit trezirea și controlul acestui proces), energia cosmică subtilă urcă de la prima CHAKRA (MULADHARA), situată în plan subtil la nivelul zonei dintre anus și sex, până în SAHASRARA, activându-le gradat pe toate, una după alta. La nivelul fiecărei CHAKRA pe care o atinge și o energizează extraordinar de mult KUNDALINI, practicantul resimte un fel de fericire intensă aparte (ANANDA) și totodată el dobîndește anumite puteri psihice (SIDDHIS) care îi permit să ajungă la o formă mult mai amplă și rafinată de cunoaștere, de aici provenind de altfel și numele de Centri de Conștiință (CHAITANYA) dat uneori CHAKRAS-urilor.

Din fiecare CHAKRA radiază un anumit număr de canale energetice (NADI) cunoscute în tradiția spirituală sub numele de "PETALE" sau "SPIȚE" energetice. Oamenii înzestrați cu capacități mediumice și capabili datorită clarviziunii să vadă corpul astral al celorlalți, descriu adeseori CHAKRAS-urile ca niște focare de lumină subtilă distinct colorate care au un număr diferit de petale sau canale energetice care pornesc dintr-un centru (BINDU). Uneori CHAKRAS-urile sînt reprezentate în mod simbolic în anumite texte YOGA tradiționale. Numărul de petale corespunde totdeauna numărului de NADIS-uri (sau SPIȚE ENERGETICE) ce pornesc din fiecare CHAKRA. Aceste așa-zise "flori de lotus", sînt înzestrate (atunci când sînt trezite) cu o rotație care dă o vibrație specifică care le face să dea

impresia de "roți" statice de unde provine și numele de CHAKRA. După sistemul KUNDALINI YOGA fiecărei CHAKRA îi corespund anumite caracteristici psiho-somatice și mentale exprimate printr-o serie de simboluri (forme geometrice, culori, MANTRAS, animale simbolice (care desemnează anumite energii subtile, secrete), divinități (ce indică anumite lumi paralele) etc.).

CHAKRAS-urile principale și atributele lor sunt:

1. **MULADHARA CHAKRA** - centrul situat la baza lui SUSHUMNA, între rădăcina organelor sexuale și anus. Atât timp cât MULADHARA CHAKRA este în stare potențială sau de adormire, energia KUNDALINI se odihnește aici; ea este reprezentată printr-un șarpe încolăcit în jurul lui însuși (din această cauză uneori se vorbește de energia șarpelui); ea conferă trezirea puterilor paranormale și asigură energie tuturor celorlalte CHAKRAS. Din acest centru izvorăsc patru NADIS care corespund cu cele patru petale ale sale.

Forma simbolică a acestei CHAKRA este pătratul, culoarea sa subtilă este galben-portocaliu (ARGILOS), Animalul său simbolic este elefantul cu șapte trompe, divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sînt BRAHMA și DAKINI, o SHAKTI a lui BRAHMA.

Cel care a pătruns plenar în starea de conștiință specifică lui MULADHARA CHAKRA reușește să învingă cu cea mai mare ușurință atașamentul său terestru (PRITHIVI TATTVA) și, dobîndind un curaj extraordinar, nu se mai teme niciodată de moartea fizică. Prin concentrare și meditație asupra acestei CHAKRA, el "obține cunoașterea lui KUNDALINI și a mijloacelor secrete de a-l trezi". (SIVANANDA)

2. **SWADHISTHANA CHAKRA** - centrul aflat în plan subtil în canalul SUSHUMNA în zona rădăcinii organelor genitale. Ea corespunde lui BHUVAR LOKA; localizarea sa fizică este plexul hipogastric care guvernează organele sexuale și funcția de procreare și trăirile erotice, amoroase. Din centrul acestei CHAKRA pleacă 6 NADIS (sau "petale"). Forma simbolică asociată acestei CHAKRA este semiluna, culoarea sa este albul argintiu, animalul său simbolic este

crocodilul și divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sînt VISHNU și o SHAKTI a sa, RAKINI.

"Cel care se concentrează intens și meditează profund asupra acestei CHAKRA și asupra energiilor sale ascunse corespondente nu se mai teme deloc de apă. El are un control perfect asupra energiilor secrete, subtile ale acestui element. El obține mari puteri psihice, imaginație creatoare genială, cunoaștere intuitivă și se bucură de o stăpânire perfectă a funcției sexuale și a simțurilor. De asemenea, el cunoaște cu ușurință lumile sublime astrale. Pasiunea înlăntuitoare, mânia, atașamentul, orgoliul, gelozia și alte impurități psihice sînt ușor și complet eliminate de el. El își regenerează corpul fizic, rămâne tânăr și ajunge să cucerească moartea (MRITYUNJAYA SIDDHI)". (SIVANANDA)

3. **MANIPURA CHAKRA** - centrul situat de-a lungul canalului SUSHUMNA, în zona ombilicului la 2 degete dedesubt. Corespondența sa fizică este plexul solar; el guvernează ficatul, stomacul, etc. 10 NADIS sau petale de lotus (spîțe energetice) emană din această CHAKRA a cărei formă simbolică este triunghiul cu vârful în sus de culoare roșie, animalul său simbolic este berbecul și divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sînt SHIVA RUDRA și o SHAKTI a sa LAKINI. Cel care se concentrează intens și meditează profund asupra acestei CHAKRA obține puterea numită SATALA SIDDHI și dobîndește capacitatea de a descoperi comori ascunse. El "nu va fi atins de nici o boală. El nu se teme absolut deloc de foc. Chiar dacă stă în foc, el rămîne neatins și în viață și niciodată nu are nici o teamă de moarte; voința și puterea sa sînt uluitoare." (SIVANANDA)

4. **ANAHATA CHAKRA** - centrul situat în zona inimii, tot în interiorul canalului SUSHUMNA. Corespondența sa fizică este plexul cardiac; el guvernează inima. 12 NADIS (sau SPÎȚE energetice) simbolizate sub forma petalelor de lotus pornesc din această CHAKRA a cărei formă simbolică este steaua cu șase colțuri, de culoare albastră, animalul său simbolic este gazela și divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sînt ISHA și o SHAKTI a sa KAKINI. Cel care

ce se concentrează și meditează profund asupra acestei CHAKRA ascultă sunetul paradisiac din ANAHATA CHAKRA. Elementul subtil aer care poate fi controlat la nivelul acestui centru face să se amplifice în practicantul respectiv SATTVA GUNA (calitatea armoniei). Cel care meditează în mod perseverent asupra acestei CHAKRA domină complet elementul subtil aer (VAYU TATTVA). El se poate dedubla cu ușurință și zboară în alte lumi mirifice sau poate intra fulgerător în corpul altuia, trăind în totalitate ceea ce trăiește minunat celălalt (EMPATIE PERFECTĂ); el devine instrumentul iubirii divine cosmice și obține toate celelalte calități SATTVA-ice (divine)." (SIVANANDA)

**5. VISHUDDHA CHAKRA** - centrul situat în plan subtil la baza gâtului, tot în interiorul canalului SUSHUMNA. Este centrul elementului subtil eter (AKASHA TATTVA). Corespondența sa fizică este plexul laringian. 16 NADIS simbolizate în forma unor petale de lotus emană din această CHAKRA a cărei formă simbolică este cercul, culoarea este indigo, animalul său simbolic este un elefant cu șase colți și zeitățile cu care se poate lua legătura prin el sînt SADA SHIVA și o SHAKTI a sa SHAKINI.

"Concentrarea intensă și meditația profundă asupra elementului (TATTVA) acestei CHAKRA este definită în textele YOGA sub numele EXPANSIUNEA beatifică, spațială AKASHI DHARANA. Cel care practică această formă de meditație nu va dispărea sau muri nici la disoluția lumii (PRALAYA). El obține cunoașterea intuitivă, perfectă a celor patru VEDAS, datorită meditației perseverente asupra acestui lotus. El deține cunoașterea trecutului, prezentului și viitorului și dobândește controlul energiilor misterioase ale timpului (TRIKALA - JNANA)". (SIVANANDA).

**6. AJNA CHAKRA** - centrul aflat tot în interiorul canalului SUSHUMNA și este localizat în plan subtil în spațiul dintre sprâncene. În sistemele esoterice occidentale, această CHAKRA este numită "al treilea ochi". "Lotusul" său nu are decât două petale, adică doar două NADIS emană din el. Culoarea sa subtilă este galben-auriu, divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sînt PARAMA SHIVA care se

manifestă sub forma lui HAMSA și o SHAKTI a sa HAKINI. Această CHAKRA, a cărei corespondență fizică este zona frontală, este considerată a fi centrul conștiinței.

“Cel care se concentrează intens și meditează profund asupra acestei CHAKRA distruge gradat toate efectele negative (KARMA) ale acțiunilor sale anterioare din această viață sau din celelalte. Adeptul devine un mare YOGHIN și ajunge un eliberat în viață (JIVANMUKTA). El obține cele opt mari puteri paranormale (MAHA SIDDHIS) și cele 32 de puteri minore”. (SIVANANDA)

7. **SAHASRARA** - se situează în plan subtil deasupra vârfului capului, deci în afara învelișului corporal grosier, dincolo de extremitatea superioară a lui SUSHUMNA. Așa cum o indică numele său, acest CENTRU DE LEGĂTURĂ CU DUMNEZEU are 1 000 de petale, sau cu alte cuvinte este înzestrat cu o mie de NADIS, o infinitate de alte canale (NADIS) emană și se ramifică de la acest centru (SAHASRARA). Corespondența fizică a acestui CENTRU SUPREM este tot creierul.

Centrul Suprem de FORȚĂ, SAHASRARA, apare astfel ca fiind net superior față de toți ceilalți 6 centri de forță (CHAKRAS). El emite o lumină alb strălucitoare și intensă precum “zece milioane de sori” și aparține unui nivel al realității superior celorlalte 6 CHAKRAS care sînt desemnate ca fiind cele Șase CHAKRAS (SAT CHAKRA), adică CHAKRAS în sensul limitat al termenului.

“Atunci când KUNDALINI este intim unit cu SHIVA în SAHASRARA, yoghinul se bucură de fericirea supremă (PARAMANANDA). El atinge o stare de supraconștiință și realizează cea mai înaltă cunoaștere. El devine un “YOGHIN care știe instantaneu totul” (BRAHMAVID - VARISHTHA, el este un mare înțelept și un JNANI perfect)”. (SIVANANDA)

**ESTETICA ILUMINATORIE** = ansamblu de idei estetice caracterizat prin afirmarea prezenței divinității în multitudinea vie a tuturor stărilor, ființelor și lucrurilor, a fericirii obținute nu prin sustragerea din fluxul vieții și complacerea în inerție ca neant, ci prin intuirea și acceptarea



realități divine. Îndemnul către extazul oferit de comuniunea cu tot ceea ce este sublim și netrecător, paralel cu refuzul demersului superficial cognitiv de orice natură, s-au cristalizat într-o concepție antiintelectualistă, estetica iluminatorie opunând reflectării parțiale a realității înscrierea în discontinuitatea misterioasă pozitivă a existenței (ceea ce implică transcenderea ideii de legitate, cauzalitate, previzibilitate, ca și exaltarea unei enigmatice ambiguități). Făcând apologia iluminării, estetica iluminatorie promovează spontaneitatea deplină genială precum și valoarea influențelor inefabile, modelul unor imagini artistice arhetipale, extraordinar de frumoase al unor interogații sui-generis creatoare menite să facă dovada eșecului inteligenței speculative. Ca trăsături ale artei iluminatorii, s-au impus: urmărirea simetriei, flexibilitatea, ideea de corelare a conținutului și a formei, inefabilul sublim. Influența esteticii iluminatorii se face simțită adeseori spontan impunându-se ca un "substitut intuitiv, mitologic al conștiinței critice", ca un îndemn adresat omului spre "a se bucura intens de ceea ce este sublim și netrecător într-o serie de acte vitale."

**EXPRESIV** = caracteristică a unor aspecte mai accentuate ale vieții umane, ale artei și, totodată, criteriu valoric. Expresivul este acea calitate care rezultă din relația de unitate dintre forma caracteristică a unui obiect, a unei ființe, creații și conținutul pregnant, relație care, prin forța ei de influențare, atrage în mod deosebit atenția, determinând o reacție lăuntrică. Expresiv poate fi un gest, un personaj, o imagine, o idee, un caracter, o exprimare etc., el fiind deci o însușire cu o întinsă arie de cuprindere a realității. Transfigurarea lăuntrică a expresivului din realitate duce la ceea ce numim expresivitate, adică la acea capacitate de a influența emoțional prin originalitatea sesizantă, izbitoare. De regulă, expresivitatea este o exteriorizare contrastantă, bazată pe abaterea de la medie, ca și pe o alegere sau selectare subordonate comunicării caracteristic intensive, pronunțat distincte.

**EMPATIE** = rezonanță subtilă inefabilă care permite o comunicare superioară psihică și afectivă cu ceilalți ori cu o anumită ființă umană (sau chiar cu o entitate superioară, spirituală, invizibilă). În general vorbind, se știe de mult că o mamă cunoaște în mod intuitiv nevoile și sentimentele bebelușului său cu care ea este și se menține spontan în comunicare empatică. Această aparent misterioasă capacitate (latentă adeseori în orice ființă umană) este în mod verosimil legată de faptul că inițial copilul în cauză nu face decât UNA cu ființa și cu corpul fizic al mamei sale. Empatia, ca stare spontană, explică de asemenea modul în care copiii chiar foarte mici, sunt fulgerător la curent cu grijile, neliniștile și bucuriile părinților lor. Starea profundă de empatie facilitează înțelegerea psihică, intimă a celorlalți oameni sau a ființelor umane cu care urmărim să avem relații de comunicare sublimă, ideale.

Termenul de empatie a fost utilizat prima dată de KAHE SIPPS în anul 1898. El se referea la o modalitate de cunoaștere și înțelegere prin oglindire și rezonanță în propria noastră ființă, a altora. Empatia este deci o modalitate intuitivă de cunoaștere a celorlalți deoarece ea asigură o formă de comunicare afectivă și de transpunere imediată, sentimentală, făcând posibilă o identificare cu alte persoane la tensiunea la care ele trăiesc o anumită situație. Empatia profundă și plenară poate fi cel mai ușor remarcată în cazul relațiilor amoroase armonioase în care cei doi reușesc amândoi să realizeze continența sexuală. Într-o accepție mai largă, empatia dezvoltată datorită trezirii și activării echilibrate în ființa umană a centrului subtil de forță ANAHATA CHAKRA, permite apariția acelei capacități directe, de a înțelege în mod inefabil trăirile altor ființe umane, făcând chiar cu puțință anticiparea și prevederea comportamentului acestuia în situații date. Toate acestea și multe alte fenomene complexe sunt cu ușurință posibile pe baza acestei capacități.

În concluzie, putem spune că empatia este o INTUITIE SIMPATETICĂ sau o identificare afectivă care face posibilă în ființa noastră o stare de transpunere prin rezonanță.

Fenomenele empatice sunt adeseori semnalate în practica YOGA, unde sunt interpretate ca o formă superioară de cunoaștere, ca o inefabilă reflectare în universul nostru lăuntric, a stărilor și trăirilor anumitor ființe (în special umane). Empatia face fulgerător cu puțință proiectarea stărilor interne specifice, ale unei ființe umane în universul lăuntric al celui care empatizează, astfel că acesta va ajunge în acel moment să trăiască, clar, lăuntric, în sine viața ființei umane în cauză. Empatia ne permite să ne amplificăm tendințele de a fuziona sau, cu alte cuvinte, de a intra în euforică consonanță afectivă cu universul lăuntric al altei ființe umane care ne atrage. Empatia joacă un rol esențial în apariția și amplificarea trăirilor afective, amoroase între două ființe de sex opus, care sunt sau devin compatibile una pentru cealaltă datorită potrivirilor ca frecvență dominantă a energiilor subtile prezente în aura lor. EMPATIA se deosebește clar de SIMPATIE, care este o stare emoțională conștientă, constând în "A SIMȚI CU" sau față de o altă ființă umană, pe când EMPATIA înseamnă "A SIMȚI ÎNTR-UN" sau, cu alte cuvinte, a tinde spontan spre A TRĂI ÎNTR-UN LĂUNTRIC VIAȚA AFFECTIVĂ A UNEI ALTE FIINȚE UMANE. Restrânsă doar la relațiile interumane și la perceperea și crearea diferitelor opere de artă, EMPATIA se dovedește a fi un proces complex (perceptiv, intelectual, afectiv) ce se poate dezvolta la mai multe nivele ale ființei umane pe traiectoria inconștient-conștient. Deși rolul său este adeseori ignorat, EMPATIA este evident implicată în adoptarea rolului social al unei ființe umane, în cunoașterea psihică empirică, în orice act de comunicare interumană (ea reprezentând aici senzitivitatea interpersonală).

Manifestată ca o conduită participativă, conștientă și inconștientă, aparentă și inaparentă față de un model de comportament uman, facilitând un act de cunoaștere, de comunicare interumană cu valoare predictivă ca și un act de identificare afectivă cu universul lăuntric al celuilalt, EMPATIA este o însușire superioară, proprie condiției umane, care este totodată de bază a personalității.

**EXTAZ** = "acțiunea de a fi în afara individualității", "încântare" (de la grecescul EKSTASIS). Stare elevat mentală, intens și sublim afectivă, caracterizată prin trăire beatifică oceanică și prin sentimente paradisiace inexprimabile, inefabile de bucurie și fericire, ce ne expansionează într-o stare de fericire extraordinară. Starea de EXTAZ este proprie comuniunii sufletului uman cu Dumnezeu, cu existența infinită, cu perfecțiunea divină. În această stare, individualitatea egoistă, condiționată și limitată este înlocuită de Conștiința Cosmică Divină. Orice cale spirituală autentică oferă la momentul oportun aspirantului perseverent și plin de fervoare posibilitatea intrării în starea de extaz divin, beatific (atunci când aspirantul este pregătit să o realizeze). Toate relatările sfinților și misticilor creștini despre "răpirile în Duhul Sfânt" sunt tot atâtea forme de EXTAZ. Kabaliștii intrau uneori în transă și comunicau cu Dumnezeu prin intermediul Arhanghelilor în această stare de extaz.

Termenul yoghin echivalent este SAMADHI, încununarea etapei de meditație (DHYANA). Toate aceste modalități spirituale oferă extazul prin intermediul meditației tăcute și a contemplației, dar există și alte metode, cum ar fi cele revelate de SUFISM, ai cărui adepți utilizează anumite melodii inspirate și dansuri integrat spirituale pentru atingerea stării de EXTAZ. Sufiții arată și mărturisesc pe de altă parte că, în timpul experimentării depline a EXTAZULUI, orice diferență dintre creștini, evrei, mahomedani sau celelalte ființe umane care aparțin altor religii dispare. Senzațiile fizice asociate în general stării de EXTAZ sunt sentimente neobișnuite de înălțare, senzația de diminuare a greutateii (însoțită uneori chiar de apariția levitației) sau viziunea unei lumini extraordinar de intense.

Starea de iluminare se resimte și la nivel mental prin senzația de atemporalitate și printr-un intens, profund și inefabil sentiment de calm și pace beatifică. În EXTAZ, ființa intră în contact cu o forță divină enigmatică de dincolo de ea și fuzionează într-un domeniu transpersonal. Misticii creștini au echivalat EXTAZUL cu experiența directă a prezenței lui Dumnezeu caracterizată prin misterioasa "uniune mistică și

spirituală" cu Dumnezeu. În timpul acestei stări de transă spirituală, corpul poate rămâne temporar inert, părând a fi ca și mort. Yoghinul sau misticul experimentează atunci stări dumnezeiești care țin de domeniul universalului. În scrierile secrete ale ocultismului occidental, această stare se mai numește și "MORS OSCULI" sau moartea prin sărut. Această stare de "moarte" poate să rămână totuși uneori, numai dacă ființa respectivă dorește ferm aceasta, permanentă. Kabaliștii afirmă în această direcție că principalii patriarhi ai Vechiului Testament au murit astfel și că aceasta ar fi fost și ultima dorință exprimată de regele Solomon în "Cântarea Cântărilor".

O viziune științifică modernă asupra extazului identifică starea de EXTAZ cu așa-numitele "Experiențe de vârf". "Declanșatorii" sau "CATALIZATORII" ce pot trezi sau induce în ființa umană sentimentul extatic includ, printre altele, experiențele extatice sublime, contemplarea unor minunate peisaje sau ambianțe din natură, iubirea copleșitoare, erotismul cu continență, rafinat și extraordinar de intens, activitatea creatoare etc. Această semnificație extinsă a EXTAZULUI arată că el (EXTAZUL) nu este întotdeauna echivalent cu starea de Iluminare spirituală, deși de multe ori ele pot coincide. Uneori, iluminarea poate decurge dintr-o experiență non-extatică, de exemplu starea iluminatorie ce survine în fața morții sau în cazul unei dureri violente. Deoarece starea yoghină de transcendere a conștiinței individuale limitate implică mai curând o interiorizare, MIRCEA ELIADE a propus echivalarea termenului yoghin SAMADHI cu acela de ENSTAZĂ, cuvânt care de fapt semnifică "a sta înăuntru", înțelegând prin aceasta menținerea neîntreruptă a conștiinței yoghinului în Sinele său esențial suprem, ATMAN.

**FRUMOS** = categorie a manifestării considerată ca fiind fundamental legată de reflectarea în întreaga manifestare a adevărului, a armoniei divine și a binelui. FRUMOSUL este însă mai mult decât binele pentru că înglobează în același timp binele. FRUMOSUL este perceput ca rezultat exclusiv al

reacțiilor ființei umane, aceste reacții fiind în funcție de nivelul de conștiință al celui care sesizează. Reacțiile și reflectările lăuntrice sînt independente de însușirile obiective ale realității conștientizate.

Folclorul a definit în mod semnificativ acest aspect fundamental în proverbele: "NU-I FRUMOS CE ESTE FRUMOS, ESTE FRUMOS DOAR CEEA CE ÎMI PLACE MIE" și "FRUMUSEȚEA SE AFLĂ ÎN CONȘTIINȚA ȘI ÎN OCHII PRIVITORULUI". Percepția frumosului este deci intim legată de nivelul de conștiință al ființei în cauză și, de aici, reflexia clasică: "DESPRE GUSTURI NU SE DISCUTĂ" pentru că fiecare poate avea un anumit nivel de conștiință. Înțelepții orientali și chiar unii filosofi (PLATON, HEGEL) susțin că, înainte de toate, FRUMOSUL există ca IDEE modulată printr-o energie specifică înainte de a se manifesta concret în tot ceea ce ne înconjoară, în natură sau în artă, aici sau în alte planuri sau lumi.

FRUMOSUL este totdeauna perceput în cadrul relației dintre cel care îl conștientizează (subiectul) și ceea ce este sesizat (obiectul, ființa, realitatea) și considerat de acea ființă ca fiind FRUMOS. Perceperea frumosului este strâns legată de nivelul real de evoluție lăuntrică psihică, mentală și spirituală a ființei în cauză. FRUMOSUL, independent de realitatea sa, este reprezentarea în conștiința omului a proprietăților și caracteristicilor apreciate ca adevărate, armonioase, bune și înălțătoare ale obiectului, realității sau ființei considerate ca atare.

Aceste proprietăți, care reprezintă numai premisele obiective ale FRUMOSULUI, se constituie ca atare numai prin valorizarea lor de către o conștiință umană CARE ESTE CAPABILĂ SĂ LE REMARCE (CONȘTIENTIZEZE). Sesizând plenar și apreciind FRUMOSUL, ființa umană va vibra la unison cu adevărul, armonia și binele care se află dincolo de acesta și, astfel, va transfera prin REZONANȚĂ în propria sa ființă adevărul, armonia și binele care sînt percepute ca atare în afara sa. Datorită acestui proces inefabil, complex, ființa umană care conștientizează FRUMOSUL va vibra instantaneu la unison cu energiile subtile benefice, obiective

(REALE), armonioase din sfera de forță a FRUMOSULUI, adevărului și armoniei cosmice.

La nivel fizic, FRUMOSUL manifestat ca formă este expresia unei necesități sublime, armonioase, benefice, obiective (ADEVĂRATE), creatoare, dătătoare de fericire care reflectă indirect ideea de ordine, adevăr, echilibru, structurare simetrică, evoluție, spiritualizare. "Forma este totdeauna o expresie a necesității" spun înțelepții.

În expresia lui imediată și frapantă, ca splendoare, ca strălucire exuberantă sau discretă, frumosul este adevăr, bine și armonie. Din această perspectivă, sentimentul frumosului ar putea fi considerat drept conștientizarea perfecțiunii, atracția misterioasă sau chemarea către intuirea sau realizarea plenară a virtualităților desăvârșitului. Perfecțiunea se definește cel mai adesea ca un absolut, arareori sau greu de atins. Sentimentul frumos este, în esența sa, o stare spontană de încântare, un palpitar ideal în preajma acestui absolut. Frumosul și sublimul au o structură asemănătoare, în măsura în care ambele concepte își trăiesc existența în albia perfecțiunii, cu deosebirea că sublimul este o perfecțiune realizată la modul grandios în vreme ce frumosul este mereu o ardoare constructivă, activă, o năzuință pozitivă către perfecțiune. În acest sens, s-ar putea spune că istoria ipostazelor frumosului reface în fața ochilor noștri, pas cu pas, palpabil, verticala sau sinusoidală pe care a evoluat aspirația spre perfecțiune pentru a se împlini pe sine. Orice încercare sau pretenție de a fixa frumosul în formule și definiții o dată pentru totdeauna este mult prea riscantă, aceasta continuând să rămână, până în zilele noastre, o problemă mereu deschisă deoarece, fiind ÎN STRÎNSĂ LEGĂTURĂ CU NIVELUL REAL DE EVOLUȚIE MENTALĂ ȘI SPIRITUALĂ AL FIINȚEI UMANE ÎN CAUZĂ, FRUMOSUL SE AFLĂ ÎNAINTE DE TOATE ÎN CONȘTIINȚA ȘI ÎN OCHII PRIVITORULUI. NU TOTDEAUNA PENTRU NOI ESTE FRUMOS CEEA CE CU ADEVĂRAT ESTE FRUMOS CĂCI NOI APRECIEM CA FIIND FRUMOS MAI ALES CEEA CE NE PLACE NOUĂ.

O parcurgere a istoriei teoretizării conceptului de care

ne ocupăm lasă impresia izbitoare că marea majoritate a opiniilor au invocat frumosul ca pe o problemă fundamentală ce ține de propriul lor nivel de evoluție lăuntrică (spirituală). Din această cauză, tocmai această problemă a rămas cea mai puțin clară și cea mai puțin rezolvată. Cel care nu ține seama de această constatare, de adevărul că frumosul reprezintă un fenomen complex deosebit de proteic, de fluent, riscă să dea niște definiții ineficace și rigide. Faptul că frumosul este fenomenul estetic cel mai fluent se datorează iradiațiilor lui multiple înăuntrul celorlalte categorii estetice, înăuntrul fenomenului artistic însuși. Dacă frumosul își are propria lui configurare, propria lui structură intimă, el se impune, totodată, ca un fluid care străbate și alte înfățișări ale esteticului. El are configurația unei străluciri caleidoscopice, a unei iradiații multicolore care obligă la o permanentă corelare a lui cu o multitudine de coordonate și perspective ale esteticului ca și ale altor manifestări ale minții umane. De aici și potențialul valoric deosebit de ridicat și multilateral uman al valorii de frumos. Înseși variatele încercări de definire a frumosului ca atare au simțit nevoia unei neîncetate raportări a acestuia la alte valori. În cultura antichității, când valorile spirituale erau concepute și apreciate sincretic, frumosul era contopit în mod frecvent cu binele, adevărul, armonia și utilul și aceste valori treceau reciproc, una în alta. Formula "kalon kagathon", preconizată de înțeleptul Platon considera frumosul, armonia, adevărul și binele într-o neîncetată fuziune. Ulterior, alte încercări de definire au tins să aprecieze frumosul ca "splendor veri" SPLENDOAREA ADEVĂRULUI (la unii platonicieni), ca "splendor ordinis" SPLENDOAREA ORDINII (la Sf. Augustin), ca "splendor formae" SPLENDOAREA FORMEI (la Thomas d'Aquino), sau "ceea ce place fără concept" (la Kant), ca întrupare sensibilă a ideii de adevăr (la Hegel), ca echilibru între sublim, armonios și grațios.

Dacă în cultura antică frumosul conviețuia într-o unitate sincretică cu alte valori spirituale, într-o modalitate foarte generală, el a început apoi să trăiască un proces de



desprindere, de detașare, pentru a-și putea releva configurația proprie. Unitățile sincretice, bazate pe nediferențiere, au început să se destrame cu încetul, lăsând loc unui lung efort de investigare a specificităților, ca și a unităților sintetice, bazate, în același timp, pe diferențieri specifice. Frumosul a avut, din acest punct de vedere, o soartă aparte. Desprinderea din valorile sincretice a relevat faptul că el se înfățișează înainte de orice ca splendoare, adevăr, bine, strălucire, armonie. Dar aceasta nu era suficient, deoarece neîncetat intervenea constatarea că armonia, strălucirea lui, iradiau multilateral ceea ce i-a obligat pe unii să caute neîncetat specificul acestui concept în însăși asocierea lui cu alte valori.

Adeseori exasperați de polivalența atât de accentuată a frumosului, unii teoreticieni au optat pur și simplu pentru o identificare a frumosului cu integrarea armonioasă a părții într-un întreg ca fiind accepția lui cea mai largă. Este un proces foarte semnificativ pentru soluțiile extreme la care s-a recurs în momentele când, dezvoltându-și corelațiile infinite, frumosul se sustrăgea de fapt oricărei definiri. Detașându-se din conviețuirile sincretice, armonia proprie frumosului n-a putut să prospere, să se mențină într-o izolare absolută. Ea și-a extras, în continuare, seva din spectrul multicolor al unor corelări și asociații. Una dintre cele mai fructuoase încercări este tocmai aceea care asociază idealul de frumos cu perfecțiunea, armonia, adevărul și binele divin.

Unii au propus chiar o eliminare a conceptului de frumos, pentru a fi înlocuit cu cel de perfecțiune. Alți teoreticieni, fără a recurge la această eliminare, au ținut să definească esența frumosului ca fiind însăși perfecțiunea. În această ordine de idei, unii subliniază că a da forma lucrurilor în conformitate cu legile frumosului înseamnă a da întotdeauna obiectului măsura care-i este inerentă. În fond, realizarea măsurii inerente înseamnă tocmai năzuința de a realiza perfecțiunea. Printre teoriile secolului al XX-lea legate de frumos amintim formula lui R. Bayer, care propune definirea sentimentului de frumos ca "lirism al perfecțiunii". Tudor Vianu a sugerat mereu că esența frumosului artistic

vizează armonia pe care o degajă perfecțiunea. Mulți nu s-au putut sustrage intuiției că, în intimitatea sa, frumosul implică ceva din structura perfecțiunii, armoniei și binelui. Dacă unitatea dintre frumos și perfecțiune n-a putut fi niciodată repudiată cu totul, în mod irevocabil, întâlnim adeseori acum un unghi negativ, critic, neconformist, care a tins în mod eronat să elibereze frumosul de sub tutela absolută a unui echilibru static, a unor armonii olimpice.

Modurile de existență ale frumosului sunt, firește, multiple. Două sînt însă domeniile unde se manifestă cu deosebită pregnanță: în natură și în artă. Sau constituit, astfel, două concepte distincte, îndelung discutate: conceptul de frumos natural și conceptul de frumos artistic. Între interpretarea acestor două concepte au existat frecvente disensiuni. Îndeosebi sistemele clasice germane, conservatoare în promovarea ideii primordialității demiurgice a spiritului, n-au acceptat recunoașterea unui frumos natural, care presupune unele coordonate independente de corelația unei conștiințe sau chiar capabile să o influențeze. Limitând obiectul esteticii la frumosul artistic, ele au pornit, în general, de la considerarea deosebirilor existente între frumosul artistic și cel natural sub raportul gradului de perfecțiune, de puritate. În ansamblu, pentru aceste doctrine, frumosul natural este imperfect, impur, de unde necesitatea frumosului ideal, artistic pentru a se obține perfecțiunea. De aici s-a născut ideea superiorității frumosului artistic și a inferiorității celui din natură. Această teză se înscrie de fapt pe fundalul unei problematice cu mult mai ample privind superioritatea artei ideale asupra frumosului naturii reale. Reacția împotriva acestei idei a fost proclamarea superiorității frumosului naturii asupra frumosului artei. S-a constituit astfel o pendulare polemică. Dacă frumosului artistic nu-i poate fi contestată pregnanța expresivității creative, ideea superiorității artei față de natură s-a alimentat uneori excesiv din esențele pure ale lui Platon sau din transcendentalismul activ kantian.

Dacă de la Platon și Aristotel încoace, conceptul de

frumos a revenit constant în majoritatea marilor sisteme de estetică, iar în primele 34 decenii ale sec. al XX-lea studiile despre acest concept sînt încă frecvente, în ultimele decenii ale veacului nostru, problema frumosului pare a se rarefia ÎN MOD ALARMANT. Și totuși este vorba de o criză care ar putea fi definită ca atare. Cei care vorbesc de o criză categorică a frumosului, formulează această opinie din perspectiva unei stări de fapt în care ipostazele frumosului devin absurde și sînt din ce în ce mai mobile.

**GUST** = reacție spontană, cvasireflexă exprimând, datorită rezonanței lăuntrice globale, plăcerea sau neplăcerea estetică în fața operei de artă sau a realității. Componentă a atitudinii estetice, gustul ține de gradul de dezvoltare psihică și de nivelul de evoluție spirituală pe care îl are în realitate orice ființă umană fără ca aceasta să anuleze faptul că luciditatea, rațiunea, idealul, au și ele un rol orientativ, în ultimă instanță, chiar dacă nu întotdeauna conștient în reacția de gust. Cunoscutul dicton "de gustibus non disputandum est" se referea mai ales la gust în sensul restrâns al cuvîntului (față de mâncăruri, culori, mirosuri și exprimă rezonanțele lăuntrice cu anumite aspecte sau energii subtile predominante ce deja există în noi și ne **CONDIȚIONEAZĂ REACȚIILE**) dar, extins, el nu este valabil decât în măsura în care subliniază caracterul individual și imposibilitatea de a impune gustul prin măsuri exterioare. Gustul a apărut în procesul dezvoltării și evoluției ființei umane. În fapt, gustul, deși intim legat de structura psihică predominantă și de formația spirituală a ființei umane, deși eminentamente subiectiv, relativ, schimbător, dacă evoluăm spiritual, gustul nu poate fi conceput în afara determinărilor mediului, grupului social, modelelor și influențelor subtile de tot felul (receptate prin **REZONANȚĂ**) pe care ființa le suportă, a stadiului său de dezvoltare, a educației sale generale și individuale.

În ansamblul gustului unei epoci pot fi distinse tendințe, trăsături comune determinate în strînsă legătură cu stilurile sau curențele artistice dominante, teren pe care opțiunile

preferențiale individuale se înscriu și se confundă într-o gamă extrem de variată și nuanțată. Nu se pot fixa norme ale gustului (deoarece acesta depinde de gradul de evoluție spirituală, reală pe care îl prezintă o ființă umană la un moment dat) dar se poate observa că, deși aproximativă, superficială, bazată mai mult pe intuiție decât pe rațiune, judecata de gust este prima treaptă a unei judecăți de valoare, exprimând o atitudine axiologică determinată, care se înscrie în ansamblul unui sistem de valori datorită naturii ei apreciative și ierarhizatoare. După Kant, judecata de gust nu este altceva decât simțământul provocat de jocul liber dintre facultățile de cunoaștere, adică dintre intelect și imaginație.

**IDEAL** - (prin raportare antinomică la real, în sens general) reflectare perfectă a ceea ce există în lumile superioare invizibile și este perfect, IDEALUL este, mai ales, considerat un model a ceea ce ar trebui să fie cel mai înalt grad de desăvârșire ce exprimă frumusețea și armonia divină și care poate fi atins într-un domeniu dat. Idealul, ca model divin, apare ca scop, ca țintă ce urmează a fi atinsă, după cum el poate fi și o proiecție imaginară în trecut a unor aspirații și interese ale prezentului. Fiind prin aspirație determinat, idealul nu este un simplu reflex pasiv al realului ci are un rol activ în acțiunea asupra acestuia, având o funcție mobilizatoare. Originea oricărui fel de ideal este legată de procesul complex al distingerii dintre gândul elevat (inspirat, sublim) și faptă, de dobândire de către om a capacității de a-și reprezenta mintal, transfigurat și extatic realul spiritual, sublim, DIVIN, de adecvare a acestuia la realitate, ceea ce presupune capacitatea de a acționa pornind de la un scop (distincția dintre arhitect și albină constă tocmai în capacitatea celui dintâi de a-și imagina creator, ideal, acțiunea viitoare, de a clădi în conformitate cu un plan, cu un proiect). Idealul, în general, nu este doar de natură rațională, logică și în acest sens el se deosebește de idee, incluzând o reprezentare subtilă, sublimă, concret-senzorială, de obicei colorată și afectiv (Kant spunea că

“idealul e reprezentarea sublimă a unei ființe particulare adecvată unei idei”).

Idealul se deosebește și de adevăr în sensul că cel de-al doilea privește mai ales realitatea și lumea așa cum este și că anticipările pot fi adesea și false sau irealizabile, ca în cazul utopiilor. Idealul este într-un sens o valoare dar într-altul el este doar modelul acesteia, urmând să călăuzească procesul de creație axiologică și să devină criteriul principal de valorizare.

Idealul lăuntric trebuie să fie într-o strânsă relație cu idealul DIVIN în toată complexitatea formelor acestuia (filosofic, spiritual, cognitiv și religios). În operă nu apar idealuri în genere iar diferitele sale forme nu se prezintă ca atare ci topite în însăși substanța artistului. În realitate, idealul artistic nu rămâne neutru ci include, în modalitate specifică, uneori după o prelucrare sensibilă, sensurile esențiale ale acestora, astfel încât în mod mediat, el exprimă anumite atitudini și determină sensul creațiilor respective în contextul spiritual de ansamblu.

Idealul estetic este o reprezentare cu sens apreciativ sau normativ a ceea ce, respectiv, este sau trebuie să fie frumos sau urât, agreabil sau dezagreabil, plăcut sau neplăcut. El există concretizat în valori estetice deja existente. Idealul estetic este un model imaginativ în care concret-sensibilul se îmbină în diferite proporții cu afectivul și raționalul, în care viziunea realului este plenar transfigurată și spiritualizată, marcată de patosul uman subiectiv inclus în atitudinea estetică, dar și de determinarea cosmică obiectivă. El nu trebuie deci înțeles ca o schemă conceptuală rigidă care ar călăuzi creația, precum ipoteza în știință ci ca o esență arhetipală ultimă a realității DIVINE din care s-ar naște toate după cum consideră Hegel. Surprinzând specificul idealului estetic, recunoscând chiar variabilitatea sa, Hegel va răsturna raportul real, conferindu-i în spiritul idealismului absolut, caracterul determinant (ideea de frumos este după el “o totalitate de diferențe esențiale, diferențe care trebuie să iasă la iveală ca atare și să se realizeze. În ansamblul lor le putem numi forme particulare ale artei ca dezvoltare a ceea

ce rezidă în conceptul idealului și parvine la existență prin intermediul artei. Prin urmare, generalitatea reprezentării artistice nu este determinată aici din exterior, ci în ea însăși prin propriu ei concept").

În viziunea idealistă, idealul este rezultatul experienței sublime, particulare, individuale, care exprimă o legătură cu realitatea DIVINĂ. Realitatea structurii sale face ca idealul frumosului să fie în același timp spontan și conștient, relativ și absolut, concret -DIVIN și general-uman, stabil sau dinamic, existent sau dorit, proiecție în trecut sau anticipare imaginativă, practica artistică indeosebi subliniind cu precădere una sau alta dintre trăsăturile sale polare. Specific evocării frumosului este în genere o pondere mare a spontaneității dar și aspirația către universalitate și DIVIN, străduința de a surprinde în esența umană ceea ce este general, caracterul sugestiv și expresiv al reprezentării dar și faptul că ea semnifică realul DIVIN și are forță uriașă de influențare asupra sensibilității. Trăsătura principală a evocării frumosului o constituie caracterul esențializator expresiv, faptul că aceasta tinde spre o selecție a idealului de diferite tipuri pe care le exprimă sintetic. În acest sens, idealul frumosului e un fel de ideal al idealurilor, ceea ce îl impune cu o forță superioară conștiinței.

**IDEALIZARE ȘI TRANSFIGURARE** = proces prin care anumite aspecte ale realității sau stări ale conștiinței prelucrate de aspirația noastră dobândesc o însușire ideală, transfiguratoare, starea sublimă rezultată nemaiapartinând lumii obiectuale de unde ea emerge, ci avându-și determinarea în ea însăși, fiind independentă de aceasta, ca o aparență de ordinul a-realității, ca o prezență concretă exclusiv în planul spiritualului. Mijloacele transfigurării și ale idealizării diferă de la o ființă la alta. Astfel procesul transfigurării renunță la unele sau altele din aspectele și calitățile realității și se adresează numai simțurilor superioare (văzul și auzul), folosește numai acele aspecte sublime care solicită în mod extatic simțurile. Eliminarea accidentalului urât și reținerea esențialului frumos, a

necesarului, a raționalului, pe baza selecției valorice a aspectelor tipic umane ale modelului și reprezentarea mentală a acestora prin focalizarea asupra acelor ideale caracteristice, sublime, specifice, pregnant individuale constituie unul din principalele mijloace ale idealizării și transfigurării în orice situație și mai ales în AMOR.

**INEFABIL** = calificativ dat stărilor ample și complexe ce se referă la acea delectare sublimă ce nu poate fi formulată în cuvinte: o delectare nespusă, negrăită. Prin acest rest pe care nu-l poate cuprinde discursul explicit despre o anumită stare esențială, se înțelege ceea ce, de exemplu, Leibniz spunea că este un "nescio-quid", iar Bouhours un "je ne sais quoi", un "nu știu ce și nu știu cum", indicibil, care creează tocmai specificitatea farmecului sublim.

**INSPIRAȚIE** = stare specifică de rezonanță și comuniune interioară ce conduce la o anumită trăire sublimă, acțiune sau idee prin imprimarea unui sens al entuziasmului, al asocierilor sau al revivificării experienței subiectului creator. Starea de inspirație se caracterizează prin autorevelarea, în plan subiectiv, a unor trăiri subiacente, reprezentând o condiție psihică favorabilă actului de creație, motiv care l-a făcut pe Platon să o conceapă pe drept cuvânt, în termeni mitologici, ca mesaj al divinității de care inspirații se lasă pătrunși în profunzimile ființei până la transa extatică, oraculară. De fapt, inspirația se asociază cu capacitatea extraordinară de invenție, prilejuind, într-un proces psihic complex, descoperirea unor legături noi atât în realitatea reflectată, cât și între mijloacele acestei reflectări. Aparența inspirației este aceea a dezlănțuirii spontane, sub impulsul unor factori misterioși, fapt adeseori explicat de căile mistice, abisale, intuitive; în realitate starea de inspirație corespunde unei acumulări, pregătiri și concentrări, ea implicând chiar și elementul volitiv. Sursa ei principală rămâne conținutul depozitat în diferite straturi subtile ale ființei și reactivat potrivit unui scop artistic, sau independent de el.

Exagerarea factorului spontan al manifestării inspirației

a dus la mitizarea ei, la relativizarea actului de exprimare artistică și la subaprecierea sau chiar negarea elementului rațional, volitiv care determină fenomenul de rezonanță ce face cu puțință inspirația. Pentru Schopenhauer, inspirația era prilejul contactului cu lumea subtilă eternă a Ideilor DIVINE, iar pentru Nietzsche, expresia beției dionisiace născătoare a creațiilor geniale. Curente clasice, iluministe, au subordonat inspirația față de rațiune în teoria creației și a funcției educative a artei, în timp ce romanticii i-au exaltat virtuțile onirice și imaginative.

**LIBERTATE** (cf. lat. *libertas*) = determinare fundamentală, definitorie pentru existența umană, atribut al comportamentului conștient, motivat subiectiv de scopuri și aspirații, având drept corelate esențiale necesitatea și legitățile obiective din natură și din MACROCOSMOS. Multă vreme, gândirea filosofică a interpretat abstract-metafizic relația dintre libertate și necesitate, ca opoziție absolută între un atribut al Eului și mecanismul aparent orb, implacabil, al Naturii. Oponerea a două entități hipostaziate - Eul liber și Natura guvernată de necesitate - determină o dispută principal insolubilă discursiv, în care se înfruntă: pe de o parte, conceperea voluntaristă a libertății, ca sfidare și anihilare ontologică a necesității, prin spontaneitatea neguvernată de legi "mecanice" a liberului arbitru, Sinele SUPREM (ATMAN) fiind suveran într-un domeniu distinct al ființei ("mai înalt" sau "mai adânc" decât aparenta platitudine a cosmosului natural); pe de altă parte, înțelegerea limitat-fatalistă a libertății, ca renunțare contemplativă la lupta inegală cu destinul (KARMA) implacabil, pe care Eul - recunoscându-se învins în planul cauzalității - îl depășește prin demnitatea spirituală a reflexivității împăcate cu sine.

Leșirea din această dilemă începe a se întrezări odată cu primele încercări de înțelegere profundă a raportului dintre libertate și necesitate; SPINOZA, LEIBNIZ, KANT dezvoltă ideea că libertatea nu poate ființa ca absență totală a necesității, fără de care cosmosul redevine haos, în care totul



se supune hazardului imprevizibil și irațional. Libertatea este deci concepută ca necesitate imanentă, ca autodeterminare a omului prin intermediul voinței călăuzite de Sinele SUPREM (ATMAN) ce se manifestă prin rațiune. Perspectiva raportării metafizice a Eului față de Natură este integrată, iar Natura este concepută ca un univers guvernat de o necesitate riguroasă și atotcuprinzătoare. În această viziune, locul și rolul ontologic al libertății nu poate fi decât slab - o formă aparte de necesitate, dar nu "oarbă", ci conștientă. "Oarbă e pentru cel prost necesitatea - spunea HEGEL - întrucât nu este înțeleasă". Punct culminat al filosofiei moderne, concepția hegeliană este exprimată în celebra teză a "Logicii": "Acest adevăr al necesității este deci libertatea". Iată principalele caracteristici ale acestei interpretări: în primul rând, libertatea admisă ca atribut al ființei în genere, premisele ei fiind căutate în natură. Proiectat pe fundal cosmic, Eul apare mărunț și neînsemnat în sine, dobândind o divină demnitate ontologică aparte, întrucât este actorul scenei finale a devenirii cosmice, chemat să desăvârșească planul ascuns al lui DUMNEZEU ce guvernează întreaga fire. În al doilea rând, dat fiind că singularitatea existențială a omului se arată a fi spiritul, atributul libertății se exprimă prin putința de înțelegere prin concept a necesității: în acțiune, Eul rămâne dominat de o legitate implacabilă, dar este pe deplin liber, întrucât își face, prin gândire, din această legitate o normă interioară. În acest fel, adâncirea libertății devine exclusiv o chestiune de aprofundare a cunoașterii obiective.

Libertatea este privită ca atribut definitoriu pentru condiția divină a ființei umane, ca emergență a unei stări superioare existențiale, odată cu detașarea omului de natură. Libertatea este înțeleasă ca determinare a existenței integrate în armonia legilor divine ce există în MACROCOSMOS, constituite de înțelepciunea lui DUMNEZEU și reflectate în dimensiunea atemporală a "esenței umane" (ATMAN), întrupate în Eul individual. Filosofia YOGA depășește limitele tratării contemplativiste, a esenței libertății, demonstrând că realitatea ei se afirmă în acțiunea efectivă a omului prin care acesta DACĂ VREA modifică, în mod conștient, premeditat,

realitatea obiectivă fără a încălca totuși LEGILE LUI DUMNEZEU.

Libertatea adevărată se manifestă ca declanșare voită (ce se află permanent la unison cu LEGILE divine ale firii) a unor serii cauzale în desfășurarea evenimentelor reale, astfel încât rezultatul acestora - anticipat mental de către subiect - să coincidă cu un anumit scop benefic, armonios, satisfăcând o nevoie sau realizând astfel o intenție a agentului. Libertatea presupune așadar, o serie de condiții ontologice:

Acțiunea poate fi liberă și integrată în DIVINA armonie numai în măsura în care este săvârșită pe baza cunoașterii adecvate a legităților obiective din natură și din MACROCOSMOS, ceea ce face posibilă o anticipare corectă a efectului benefic declanșat din inițiativa subiectului de a pune în acțiune prin REZONANȚĂ anumite energii subtile din MACROCOSMOS.

Subiectul este pe deplin liber întrucât are posibilitatea efectivă de a opta în fața unor alternative practice, alegerea unei strategii acționale, fiind ghidată de anumite criterii valorice asumate de către ființa umană în calitatea sa de agent și în virtutea propriului său discernămint axiologic. Aceasta presupune responsabilitatea subiectului (prin KARMA ulterioară ce va apare mai devreme sau mai târziu) ca un alt corelat necesar al libertății.

Conceptul de libertate constituie fundamentul categorial al delimitării, în diferite perspective teoretice, a semnificațiilor particulare atribuite libertății morale, spirituale etc. Înțelegerea libertății prin prisma relațiilor sale cu necesitatea obiectivă, cunoașterea și acțiunea, cu normativitatea întemeiată valoric și cu responsabilitatea, fundamentează ideea metafizică a libertății absolute, ca totală absență a oricărei determinări la nivelul SINELUI SUPREM (ATMAN), demonstrând totodată că în existența umană concretă, determinată de KARMA, nu este posibilă decât o libertate relativă, ale cărei limite se largesc continuu, odată cu progresul spiritual, pe măsură ce forțele divine ascensionale ale ființei cuceresc un spațiu de manifestare din ce în ce mai cuprinzător și divers, atât în controlul eficient al

naturii, cât și în integrarea conștiință și continuă a energiilor divine din MACROCOSMOS.

**LINGAM** = semn, simbol, ax vertical, simbol al Principiului divin, reprezentare non-antropomorfică a Absolutului. Adesea are un simbolism falic. Principiul masculin esențial este cel mai adesea adorat sub această formă simbolică a transcendenței creatoare. În străvechile texte ale înțelepciunii Shiva-Purana și Nandi-Upa-Purana, se afirmă: "Eu sunt omniprezent, însă prezența mea este deosebit de puternică în douăsprezece forme simbolice situate în douăsprezece locuri sacre". Aceste 12 "forme simbolice" sunt 12 mari lingam-uri care, conform principiului corespondenței între microcosmos și macrocosmic, au fost ridicate și figurate pe pământul Indiei în 12 temple celebre consacrate adorării Principiului Eternul Masculin, care reprezintă tot atâtea fațete sau forme (manifestări particulare).

**ORIGINALITATE** = una dintre principalele condiții de a fi ale obiectului de tip artistic și care se referă la condiția de unicat a operei de artă, de exemplar fără alt corespondent, de elaborat inedit. Ca element nou în ceea ce privește viziunea, în ordinea existentului, ca lucru original, obiectul artistic se definește prin gradul său pronunțat aluziv atunci când, prin el, căutăm să ne înțelegem pe noi înșine. El constituie din acest punct de vedere, întotdeauna altceva decât lumea banală, direct și curent cunoscută. El ne invită astfel permanent la transformare, la prefacere, la corectarea poziției noastre în univers, în conformitate cu sensurile noului, armoniosului și ale frumosului. Prin faptul că reprezintă o noutate în ordinea existentului, obiectul artistic posedă întotdeauna capacitatea de a ne transporta și de a ne transfigura cu ajutorul imaginației noastre creatoare, de pe planul realului existent, pe cel al realului sublim, în devenire. Astfel se explică de ce opera de artă emoționează, elevează, întreținând acel sentiment inefabil de regăsire specifică și bucurie la simpla ei contemplație. Astfel se explică de ce

plăcerea artistică se sustrage ideii de consum a obiectului, stăruind doar la nivelul simplei contemplații înălțătoare.

**SIMBOL** - semn, figură geometrică, desen care, în limitele unei sfere bine determinate, reușește să transmită aluziv o anumită cantitate de informație și să ne pună în rezonanță cu o anumită realitate, sferă de forță sau energie subtilă. Din perspectiva unei atari interpretări, simbolul reprezintă întotdeauna un semn referind aluziv, prin urmare incomplet, vizual ori auditiv, despre ceva. Imaginația noastră este atunci chemată să completeze cu elemente noi, indiferent de experiența deținută de fiecare, referința incompletă despre lumea din jur, proprie tuturor simbolurilor. Distingem, în general, două tipuri de simboluri: deziderative, trimițând în limitele recognoscibilității, la realitatea despre care referă și expresive, trimițând abstract, fără nici o posibilitate de recunoaștere a obiectului, situației sau cazului despre care se referă, la o anumită realitate. Steagul, linioara constituie astfel de simboluri; numerele de asemenea. Proprie simbolurilor înțelese întotdeauna ca semne artificiale ar fi capacitatea de a stimula prin rezonanță lăuntrică un anumit răspuns la semnalul transmis, de a predispune, într-un fel sau altul, la stabilirea și continuarea comunicației cu realitatea reprezentată de SIMBOL.

**SIMETRIE** - calitate obiectivă și expresie a unor raporturi de mărime și formă, de ordine și dispunere, de potrivire și concordanță pe care o au părțile unui întreg între ele și ale acestora cu totul. Fiind proprietatea reală a unui ansamblu de a fi alcătuit din elemente care răspund unei anumite regularități (se pot raporta părțile la un centru, la o axă, la o distanță, un plan etc.) simetria e proprie numai lumii reale, minerale, vegetale și viețuitoarelor, deoarece ordinea, o anumită distribuție internă a elementelor unui obiect sînt calități sublime incontestabile.

**SUBLIM** = termen din literatura latină cu sensul de înălțime, elevație, ca stare reală a lucrurilor și ființelor care

înseamnă perfecțiune și grandoare în ceva. Și la greci, termenul de sublim (hypsos) a însemnat, la origini înălțime, elevație sau culme, apoi, prin extindere, a desemnat cerul și depărtările lumii, pentru ca prin derivație să semnifice în cele din urmă, caracterul elevat a ceva. În linii mari, termenul de sublim putea să reprezinte, la greci, atât mărețul, în înțeles extensional, cât și înaltul. De la aceste două sensuri noțiunea își trage sensul literar și spiritual. Prima interpretare strict teoretică a conceptului este dată în eseu intitulat "Despre sublim" atribuit, în mod discutabil, lui Longinus. Sublimul este definit, în acest context, ca o stare transfiguratoare ce nu convinge în mod propriu, ci duce la extaz; sublimul "înălță sufletul în regiuni supreme ascunse și face să se nască în noi o stare admirabilă de extaz și uimire". El este ceea ce reprezintă mai mult decât o simplă stare de plăcere sau de convingere intelectuală. Rezultă că înțelesul conceptului, în optica lui Longinus, cuprinde următoarele însușiri: o trăire extatică amplă echivalând cu ceea ce putem numi o comuniune profundă cu ceea ce are înalt și divin existența, o elevație supremă și plină de demnitate a minții și o admirabilă stare de uimire grandioasă, născută din contactul nostru cu orizonturile ascunse și extraordinare ale lumii reale. Evident, pentru Longinus, atât gradul de elevare spirituală fondată pe o pasiune plină de tensiuni benefice răscolitoare și de entuziasm, cât și, mai ales, reflexul acesteia, trebuie să aibă, ca o notă distinctă, naturalețea. În linii mari, o a doua caracterizare esențială a conceptului de sublim, în cadrul evoluției sale istorice, este făcută de Kant. În opera sa de încoronare a criticilor (*Critica puterii de judecată*) Kant asociază sublimul cu facultatea înalt rațională universală. Sub acest raport, sublimul, întotdeauna mare, spre deosebire de frumos care poate fi și de natură mică, beneficiază atât de atributul simplității, cât și de acela al duratei. Durata amplă și suverană poate fi atât trecută, cât și înfricoșătoare dar nobilă în perspectiva viitorului. Legat și de conceptul infinității, sublimul devine, la Kant, "un maximum de perfecțiune". Din această cauză însăși virtutea nu apare sub o altă înfățișare decât în aceea a sintezei dintre calitatea morală și

dimensiunea sublimului. Pentru Kant, speciile sublimului sunt: "sublimul matematic" (sau extensional) și "sublimul dinamic". În acest sens, puterea naturii, de exemplu, se manifestă, spre deosebire de forță, în ipostaza ei dinamic-sublimă, aceasta în măsura în care ea nu produce frică ci înspăimintă pur și simplu, dar și înalță, în același timp. O a treia formă principală de a caracteriza sublimul este aceea schițată de Hegel. În viziunea acestuia, sublimul reprezintă o stare-limită a faptului simbolic. Simbolul este, pentru Hegel, o existență exterioară dată intuiției. Dar această existență nu trebuie înțeleasă așa cum apare, dată nemijlocit, ci urmează să fie considerată "cu un sens mai larg și mai general". În acest mod, simbolul se dezvăluie a fi o imagine concretă (sau o expresie) care a fost ridicată la nivelul unei semnificații generale. Fiind deci semnificație generală, simbolul presupune eliminarea sau punerea în umbră a unei serii întregi de însușiri, care devin astfel nedeterminate. Când rangul de nedeterminare atinge o limită maximă, simbolul capătă dimensiune sublimă.

**SHAKTI** = în limba sanscrită înseamnă putere feminină, forță a naturii, energie. Considerată adesea ca contrapartea feminină (-) sau iubita lui SHIVA (Supremul masculin(+)) ea este expresia eternului feminin sau a Zeiței mame unificând feminitatea și maternitatea prin manifestarea sa ca Forță a Naturii. Ea este venerată în Orient în diferitele sale aspecte feminine dintre care amintim pe KUNDALINI prezent în fiecare ființă umană. SHAKTI e personificarea efectivă a energiei feminine primitive, ea încarnează adeseori forța de realizare a lui BRAHMAN, fiind aspectul feminin dinamic al lui Dumnezeu, vitalitatea feminină care îi permite lui BRAHMAN să creeze totul; să conserve sau să păstreze totul; să facă să dispară totul. În ființa umană expresia cea mai ușor sesizabilă a lui SHAKTI este dinamismul sexual. Pulsivitatea amoroasă sau libidoul este un exemplu de manifestare a lui SHAKTI. Textele secrete orientale menționează că grația lui SHAKTI în ființa umană (trezirea, amplificarea, acumularea, transmutarea și sublimarea diferitelor aspecte sau

manifestări specifice ale lui SHAKTI) este indispensabilă pentru a putea înțelege gradat dimensiunea transcendențială a lui Dumnezeu. Tantrismul în special se interesează adeseori de conștientizarea și integrarea lui SHAKTI în ființă într-o manieră cu totul și cu totul specială, aici punându-se un accent deosebit pe conștientizarea și amplificarea lui SHAKTI în ființă în vederea punerii la unison cu energiile SHAKTI corespondente din Macrocosmos.

**TRANSFIGURARE** = procedeu specific care face posibilă punerea rapidă în rezonanță cu energii subtile divine, cu sfere de forță și aspecte elevate sublime din MACROCOSMOS prin intermediul căruia elementele realității exterioare, distilate de viziunea înobilatoare, imaginația și puterea de expresie a celui care transfigurează se transformă, mai ales pentru acesta, într-o realitate nouă, elevată, minunată, spiritual-afectivă, încărcată ce ne face să trăim o formă de extaz. Prin exemplul cunoașterii artistice, sublime, transfigurarea constituie dovada rolului activ și profund creator al conștiinței în genere, rol subliniat adeseori de YOGA. Specificul cunoașterii artistice, sublime capabilă să recreeze realul în ipostaze aprofundate, idealizate, înălțate, arhetipale, chiar și ca proiect, construcție și model anticipator, prin ridicarea lui pe diferite trepte de transfigurare de la concretul sensibil la abstractul sensibil, în forme de expresie adecvate fiecăreia dintre treptele respective, i-au adus artei și denumirea (acceptabilă ca metaforă) de oglindă magică a realității. Transfigurarea joacă un rol esențial în continența amoroasă și în AMORUL TANTRIC fără sfârșit.

**TRĂIRE TRANSFIGURATOARE** = stare mentală declanșată în contactul cu o operă de artă sau cu diferite aspecte ale realității (o priveliște, o figură umană frumoasă, un nud minunat etc.), resimțită sau apreciată ca fiind foarte frumoasă. Este cunoscută remarca lui Amiel potrivit căreia "peisajul este o stare de spirit", revendicată în egală măsură de acele curente estetico-artistice moderne care pun -

accentul fie pe valențele poetico-lirice ale receptării realității, fie pe așa-numitele tensiuni interioare revelatorii. Trăirea transfiguratoare este o stare sublimă complexă care pune în mișcare toate forțele și energiile psihice elevate ale omului (și în primul rând ale afectivității), antrenând și stări euforice, în special atunci când trăirea transfiguratoare se leagă de frumusețea unei priveliști a naturii, de contemplarea sau de trăirea sublimă determinată de o operă muzicală genială. Această stare de spirit care este, în același timp, încordare euforică și destindere, contemplație extaziantă și efort, meditație și acțiune, nu se limitează la un efect instantaneu, ci se prelungește, determinând fenomene paradisiace de rezonanță subtilă ce se continuă zile în șir chiar și după încetarea sau dispariția elementelor declanșatoare. Ea lasă în urma ei, după caz, o stare intensă de euforie psiho-fizică, un sentiment paradisiac de eliberare interioară, care adevărește nemijlocit teoria aristotelică a katharsisului, sau o stare extraordinară de disponibilitate mărită a inteligenței, voinței și emotivității. De aici decurge și faptul că trăirea transfiguratoare este unul dintre aspectele cele mai prețioase ale experienței umane, unul dintre mijloacele cele mai eficace ale formării unei personalități armonioase și, deci ale educației spirituale. Dezvoltat în romantism, care acordă o deosebită prețuire rolului activ al subiectului și funcției creatoare a interiorității, ca unul dintre conceptele lor centrale, conceptul trăirii transfiguratoare constituie un obiect predilect al filosofiei vieții desăvârșite.

**URÂTUL** = categorie apreciată fie în ipostaza de corelativ al frumosului fie, într-o mai mică măsură, ca valoare anestetică, în sensul nrecunoașterii apartenenței ei la vreo idealitate estetică. Clasicismul francez și german cu privirea întoarsă neincetat către modelele antichității greco-romane, obsedat de perspectiva olimpică a frumosului, înțeles ca perfecțiune închisă, prea puțin mobilă, consideră frumosul și urâtul drept o pereche corelativă numai pe plan formal, pentru că, în fond, în viziunea lui, cele două concepte își întorc fața unul altuia. Abia treptat, în măsura în care cele



două ipostaze estetice au început să nu se mai privească cu suspiciune, solicitându-se și implicându-se reciproc, ele au devenit cu adevărat pereche corelativă. Faptul a devenit posibil încă în plastica teratologică medievală, în satira lui Bosch, în șarja lui Brueghel sau a lui Goya, dar a început să se impună și prin contribuția adusă de drama și tragedia shakespeariană care au stimulat investigarea artistică a unor trăsături flagrant negative ale ființei, mentalității și atitudinilor umane. Cu timpul, conștiința și-a diversificat atât de multilateral instrumentarul și direcțiile de investigare a existenței încât creația secolului trecut, dar mai ales cea din secolul nostru a început să DEGENEREAZE și n-a ezitat să facă din urât una din valorile estetice cele mai prestigioase. Contribuția cea mai substanțială de această natură a adus-o romantismul, în teoria și practica antitezei, inspirate și stimulate de opoziția față de urîtenia modului de viață convențional, stereotip și limitat.

O teorie estetică a urâtului, într-o formă relativ rudimentară, a fost schițată pentru prima dată de Friedrich Schlegel care considera, în mod aberant, că principiul artei nu-l constituie frumosul ci caracteristicul și interesantul, incluzând aici și urâtul. Lucrarea cu adevărat sistematică și prestigioasă, ce constituie capătul de serie în teoretizările moderne stranii asupra urâtului, este tratatul lui Rosenkranz, "Estetica urâtului" (1853). În cadrul acestui tratat, urâtul este prezentat ca o medie între frumos și comic, perfecțiunea acestui concept fiind considerată (NU ÎNTÎMPLĂTOR, REȚINEȚI) satanicul. Deși Rosenkranz recunoaște legitimitatea estetică a urâtului, el nu-l așează pe aceeași treaptă cu frumosul. Dacă frumosului i se recunoaște o existență de sine stătătoare, urâtului i se tăgăduiește o astfel de existență, el fiind pus mereu în dependență de frumos. Realismul și naturalismul în special, precum și variante mai noi ca verismul și neorealismul, au readus (datorită DEGENERĂRII artei) urâtul în actualitatea preocupărilor artei și esteticii.

Un loc aparte i-a revenit urâtului în viziunea suprarealiștilor, expresioniștilor și a unor experimente bizare

de avangardă contemporană. Ecoul acestor noțiuni artistice n-a întârziat să apară și în domeniul esteticii. La începutul secolului nostru (în 1906) Max Dessoir socotea în mod ciudat, drept strâmtă pretenția ca arta să se inspire exclusiv din frumos. Două decenii mai târziu, William Pepperel Montegue aprecia că frumosul nu este totul, preconizând pluralismul estetic. Mai recent, Raymond Polin, într-un mod caracteristic pentru reconsiderarea modernă a urâtului, demonstrează că "urâtul este produsul unei invenții sui-generis cu același titlu ca frumosul și fără raport de negație cu frumosul" (*Revue d'Esthétique*, nr. 3-4/1966). În fond, datorită degenerării actuale, urâtul și-a căpătat drept de cetate în artă și de categorie a esteticii, mai ales pe temeiul legitimității cu care urâtul din realitate s-a impus conștiinței ca efect al polarizării maxime a contradicțiilor epocii, în măsura în care s-a putut el însuși integra în planul transfigurării artistice și asimila sensurilor esteticului. Această integrare a fost posibilă și pe măsură ce virtuțile expresivității artistice s-au asociat cu ideea de scop artistic. Multe dintre orientările artistice ale secolului nostru au năzuit către investigarea acelui "orgoliu secret" al urâtului care, în aparență, promitea un dialog mai fecund, mai dramatic cu lumea decât îl oferise arta academistă.

Fără a se pleda pentru o exaltare estetică absolutizantă, unilaterală și ostentativă a urâtului în artă, nu se mai poate azi în nici un caz ignora atractivitatea satanică a urâtului, a cărei structură constă în expresivitatea lui șocantă adeseori negativ fascinantă, ieșită din comun prin dizarmonie și pe care, intuind-o, artistul degenerat o potențează la maxim cu fantezia lui perversă. Dacă în viața reală, cotidiană, repudierea urâtului este chiar necesară, exprimarea chiar și hipertrofiată a acestuia în artă arată o stranie exaltare a nonvalorii.

YONI =literal "origine", "sursă", "matrice", "cauza originară", sursa întregii deveniri prin manifestare. Ea este adeseori reprezentată printr-un triunghi cu vârful în jos, care este totodată o imagine a vulvei feminine, simbolizând

aspectul feminin sau SHAKTI cosmic. Singură sau în asociere cu LINGA (simbolul MASCULINULUI (+) suprem reprezentat sub forma unui FALUS ÎN ERECȚIE), YONI este venerată de SHAKTA (adoratorii lui SHAKTI).

**CUPRINS**

<b>PARTEA I - O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA FRUMUSEȚII FEMININE</b>	
<b>INTRODUCERE</b>	5
Vulgarizarea	7
Uniformizarea	9
Pierderea scopului procesului de înfrumusețare care este spiritualizarea	9
<b>CINE EȘTI TU ?</b>	10
	13
<b>CAPITOLUL 1</b>	
<b>Amintește-ți!</b>	13
<b>CÂTEVA SEMNALE DE ALARMĂ</b>	18
<b>ELIBERAREA FEMEII</b>	24
<b>TIPURI CONSTITUȚIONALE</b>	27
<b>CAPITOLUL 2</b>	
<b>CELE TREI TIPURI CONSTITUȚIONALE - DOVADA CERTĂ A INDIVIDUALITĂȚII ȘI A UNICITĂȚII FIECĂREI FEMEII ÎN PARTE</b>	28
<b>Tipul KAPHA</b>	29
<b>Tipul PITTA</b>	31
<b>Tipul VATA</b>	32
<b>Agravarea DOSHA -urilor (factorilor subtili formatori)</b>	34
Agravarea lui VATA Dosha	34
Agravarea lui PITTA Dosha	38
Agravarea lui KAPHA Dosha	42
<b>ACȚIUNEA FORMATOARE A DOSHA-URILOR REFLECTATĂ LA NIVELUL DIFERITELOR SEGMENTE ALE CORPULUI</b>	47
<b>PIEPTUL</b>	47
Sânii de tip KAPHA	47
Sânii de tip PITTA	47
Sânii de tip VATA	48
<b>TALIA</b>	48
Talla de tip KAPHA	48
Talla de tip PITTA	49
Talla de tip VATA	49
<b>PICIOARELE</b>	50
Picloarele de tip KAPHA	50
Picloarele de tip PITTA	51
Picloarele de tip VATA	51

<b>PARTEA II - 10 + 1 MODALITĂȚI DE ARMONIZARE</b>	<b>53</b>
<b>CAPITOLUL 3</b>	
<b>ALIMENTAȚIA - MIJLOC DE ÎNFRUMUȘĂRE PE TERMEN LUNG</b>	<b>55</b>
<b>ALIMENTAȚIA PENTRU TIPURI CONSTITUȚIONALE</b>	<b>57</b>
<b>Alimentația pentru femeile la care predomină KAPHA DOSHA</b>	<b>57</b>
<b>Alimentația pentru femeile la care predomină PITTA DOSHA</b>	<b>59</b>
<b>Alimentația pentru femeile la care predomină VATA DOSHA</b>	<b>60</b>
<b>ALIMENTAȚIA PENTRU TRATAREA AGRAVĂRILOR DOSHA-URILOR</b>	<b>62</b>
<b>Alimentația indicată în agravările lui KAPHA DOSHA</b>	<b>62</b>
Aspecte esențiale referitoare la alimentație în dietele anti-KAPHA:	<b>63</b>
Adaosuri de plante medicinale indicate pentru eliminarea agravărilor lui KAPHA DOSHA:	<b>63</b>
<b>Alimentația indicată în agravările lui PITTA DOSHA</b>	<b>64</b>
Aspecte esențiale referitoare la alimentație în dietele anti-PITTA:	<b>65</b>
Adaosuri de plante medicinale indicate pentru eliminarea agravărilor lui PITTA DOSHA:	<b>66</b>
<b>Alimentația indicată în agravările lui VATA DOSHA</b>	<b>67</b>
Aspecte esențiale referitoare la alimentație în dietele anti-VATA:	<b>69</b>
<b>ARTA FOLOSIRII ADECVATE A ALIMENTELOR: HRĂNIRE ȘI TRANSFORMARE</b>	<b>70</b>
<i>Ce reprezintă de fapt hrana și care este rolul ei?</i>	<b>72</b>
<i>Cum ne influențează alimentele întreaga ființă?</i>	<b>72</b>
<b>7 REȚETE PENTRU ARMONIZAREA ȘI ÎNFRUMUȘĂREA DUMNEAVOASTRĂ</b>	<b>75</b>
<b>1. Mere cu miere și condimente</b>	<b>75</b>
<b>2. Sucuri de citrice cu miere:</b>	<b>76</b>
<b>3. Cereale integrale + fructe crude</b>	<b>76</b>
<b>4. Infuzii de plante pentru rafinarea gusturilor</b>	<b>80</b>
1. Infuzii medii-amăru:	<b>83</b>
2. Infuzii amare	<b>83</b>
3. Infuzii dulci	<b>83</b>

4. Infuzii acre	84
5. Infuzii astringente	84
6. Infuzii picante	84
7. Infuzii aromatate	85
<b>INFUZIILE DIN TOATE ACESTE AMESTECURI:</b>	85
5. Înlocuirea unei mese cu ... dragoste	86
6. Varierea cantității de hrană pentru a acționa asupra diferitelor structuri	89
7. Lapte cu condimente	89
Pentru tratarea agravărilor KAPHA	89
Pentru tratarea agravărilor PITTA	90
Pentru tratarea agravărilor VATA	90
<b>CURE ȘI REGIMURI FOLOSITE ÎN PROGRAMUL DE ÎNFRUMUȘETARE</b>	91
1. Cura cu ulei de floarea soarelui	91
2. Cura cu tije de pădăie	92
3. Cura cu mere	92
4. Cura cu struguri	93
5. Cura cu lămâi	93
6. Cura cu sucuri și crudități	94
Cura cu sucuri și crudități are 2 faze distincte:	95
7. Cura cu sucuri de citrice	96
8. Regimul cu cereale integrale sau regimul nr.7 al doctorului Oshawa	97
9. Cura cu germeni de grâu	97
10. Cura cu polen	98
11. Cura de vitalizare	98
12. Cura cu oțet de mere	100
13. Ajunarea	100
Scurt istoric	100
Ce se întâmplă în timpul postului?	101
Cine, de ce și cât postește ?	101
Câteva sfaturi pentru postul negru de o zi:	102
14. Cura cu drojdie de bere	102
15. Cura nr. 1 cu țărățe grâu	103
16. Cura nr. 2 cu țărățe de grâu	104
<b>FOLOSIREA PLANTELOR MEDICINALE</b>	105
<b>CAPITOLUL 4</b>	105
<b>FOLOSIREA PLANTELOR MEDICINALE</b>	105
<b>STIMULATORIE HORMONALĂ</b>	105
Cum se manifestă la femei acțiunea stimulatorie hormonală a plantelor?	105
Plantele stimulatorie hormonale	106
Chimenul ( <i>Carum carvi</i> )	106

<i>Fenicul (Foeniculum vulgare)</i>	106
<i>Lemnul dulce (Glycyrrhiza glabra)</i>	107
<i>Mărarul (Anethum graveolens)</i>	107
<i>Teiina (Aplum graveolens)</i>	108
<b>FOLOSIREA PLANTELOR MEDICINALE</b>	
<b>INTINERITOARE</b>	109
1. <i>Intineritor general: Angelica (Angelica archangelica)</i>	110
Rețete pentru revigorarea și reintinerirea organismului	111
2. <i>Protejarea și stimularea sistemului nervos central: Busulocul (Ocimum basilicum)</i>	111
Rețete pentru profilaxia și combaterea afecțiunilor nervoase:	112
3. <i>Intreținerea sistemului cardiac: Păducelul (Crataegus sp.)</i>	113
4. <i>Intreținerea sistemului circulator: Gingko biloba</i>	114
Alte rețete pentru tratamentul tulburărilor și afecțiunilor vasculare	114
Iată în continuare metoda de obținere a sucului amar indicat la tratamentul varicelor:	115
5. <i>Stimularea și regenerarea ficatului, reglarea activității biliei: Rostopasca (Chelidonium majus)</i>	115
Alte rețete	117
6. <i>Stimularea și reglarea activității sistemului imunitar: Cățina (Hippophae rhamnoides)</i>	117
7. <i>Îmbunătățirea asimilației: Ciurul zânelor (Carlina acaulis)</i>	119
Alte rețete	120
8. <i>Reglarea menstruelor, combaterea simptomelor neplăcute din timpul menstruelor și combaterea tulburărilor legate de menopauză: Salvia (Salvia officinalis)</i>	120
Alte rețete	121
9. <i>Eliminarea toxinelor, drenarea tubului digestiv: Socul (Sambucus nigra)</i>	121
Alte rețete	123
10. <i>Reglarea activității glandelor endocrine: Ceapa (Allium cepa)</i>	123
Alte rețete	125
<b>CAPITOLUL 5</b>	
<b>HIDROTERAPIA</b>	127
<b>MODUL ÎN CARE ACȚIONEAZĂ PROCEDURILE DE HIDROTERAPIE</b>	127
<b>HIDROTERAPIA DINCOLO DE EXPLICAȚIILE</b>	

<b>ȘTIINȚEI ACTUALE</b>	<b>129</b>
<b>PRINCIPILE HIDROTERAPIEI</b>	<b>131</b>
<b>BĂILE GENERALE</b>	<b>136</b>
<b>BĂI RECI</b>	<b>136</b>
<b>BĂI RĂCOROASE</b>	<b>137</b>
<b>BĂI CALDE</b>	<b>139</b>
<b>BĂI FIERBINȚI (HIPERTERMICE)</b>	<b>140</b>
<b>ALTE TIPURI DE BĂI GENERALE</b>	<b>143</b>
<b>BĂI DE PLANTE</b>	<b>143</b>
<b>BĂI DE MARE</b>	<b>143</b>
<b>BĂI ÎN APA RĂURILOR DE MUNTE</b>	<b>143</b>
<b>BĂI TERMALE</b>	<b>144</b>
<b>SAUNA</b>	<b>145</b>
<b>DUȘURILE ȘI SPĂLĂRILE</b>	<b>146</b>
<b>DUȘUL RECE</b>	<b>146</b>
<b>DUȘUL RĂCOROS</b>	<b>147</b>
<b>DUȘUL CALD</b>	<b>149</b>
<b>DUȘUL ALTERNATIV</b>	<b>150</b>
<b>APLICAȚII ÎN CADRU NATURAL</b>	<b>154</b>
<b>CĂLCATUL PRIN IARBĂ UDĂ</b>	<b>154</b>
<b>CĂLCATUL PE DALE SAU PIETRE UDE</b>	<b>155</b>
<b>CĂLCATUL PRIN APĂ PÂNĂ LA GENUNCHI</b>	<b>155</b>
<b>CĂLCATUL PRIN ZĂPADĂ</b>	<b>156</b>
<b>ROSTOGOLITUL PRIN ROUĂ</b>	<b>157</b>
<b>THALASOTERAPIA</b>	<b>157</b>
<b>BALENOFITOTERAPIE</b>	<b>159</b>
 <b>CAPITOLUL 6</b>	
<b>NOȚIUNI GENERALE DESPRE MASAJ</b>	<b>161</b>
Prin ce se distinge masajul făcut pentru armonizarea corporală a femeii de celelalte tipuri de masaj?	<b>162</b>
<b>PRINCIPALELE MODALITĂȚI DE MASAJ</b>	<b>163</b>
<b>MASAJUL USCAT</b>	<b>163</b>
<i>Efleurajul</i>	<b>163</b>
<i>Fricționările</i>	<b>164</b>
<i>Frământarea (petrissage-ul)</i>	<b>164</b>
<i>Clupirile</i>	<b>165</b>
<i>Tragerile</i>	<b>166</b>
<i>Pensările</i>	<b>166</b>
<i>Mersul în cută</i>	<b>166</b>
<i>Fortecările</i>	<b>167</b>
<i>Cum decurge o ședință completă de masaj?</i>	<b>167</b>
<i>Cum decurge o ședință completă de automasaj?</i>	<b>168</b>
<b>MASAJUL CU DIFERITE SOLUȚII EXTRACTIVE</b>	<b>169</b>



<i>Soluțiile grase</i>	170
<i>Soluțiile apoase</i>	170
<i>Soluțiile hidroalcoolice (tincturile)</i>	171
<i>Câteva efecte ale soluțiilor de masaj</i>	171
<i>Efectul astringent</i>	171
Efectul emolient	172
Efectul hidratant	172
Efectul rubefiant	172
Efectul de stimulare a metabolismului celular	173
Efectul tonic	173
<i>Uleiuri aromatice</i>	174

## CAPITOLUL 7

<b>HATHA YOGA. IZVOR DE SĂNĂTATE ȘI ARMONIE</b>	175
---	-----

Câteva recomandări preliminare pentru a acționa eficient prin intermediul procedeele de HATHA-YOGA:	176
---	-----

<b>SALUTUL SOARELUI (Surya Namaskara)</b>	176
---	-----

Efectele benefice generate de realizarea constantă, perseverență, a Salutulul Soarelui (SURYA NAMASKARA)	182
Contraindicații	185

<b>ASANA DE ELONGAȚIE PENTRU TORACE ȘI COLOANĂ</b>	185
--	-----

<b>POSTURA MĂINII LA PICIOR (Padahastasana)</b>	187
---	-----

<b>POSTURA VULTURULUI (Garudasana)</b>	189
--	-----

<b>POSTURA TRIUNGHIULUI (Trikonasana)</b>	191
---	-----

<b>POSTURA SEMILunii (Ardha Chandrasana)</b>	197
--	-----

<b>RETRACTIA ABDOMINALĂ (Uddiyana Bandha)</b>	202
---	-----

<b>POSTURA VOINȚEI ENERGIEI VIETII (Jivabahasana)</b>	206
---	-----

<b>POSTURA COBREI (Bhujangasana)</b>	208
--------------------------------------	-----

<b>POSTURA ROȚII (Chakrasana)</b>	211
-----------------------------------	-----

<b>POSTURA LĂCUSTEI (Shalabhasana)</b>	214
--	-----

<b>POSTURA OMBILICULUI (Nabhi asana)</b>	216
--	-----

<b>POSTURA PLUGULUI (Halasana)</b>	218
------------------------------------	-----

<b>POSTURA ARCULUI (Dhanurasana)</b>	223
--------------------------------------	-----

<b>POSTURA LUMÂNĂRII (Sarvangasana)</b>	227
---	-----

<b>PODUL ÎN TENSIUNE (Setu - bandhasana)</b>	230
--	-----

<b>RELAXAREA (Shavasana)</b>	233
------------------------------	-----

## CAPITOLUL 8

<b>RESPIRAȚIA CONTROLATĂ, PRIMII PAȘI</b>	239
---	-----

<b>Aerul ca aliment</b>	<b>239</b>
<b>Respirația ca act de hrănire</b>	<b>241</b>
<b>Aerul ca energie</b>	<b>241</b>
<b>Respirația și corpul fizic</b>	<b>242</b>
<b>Respirația și psihicul</b>	<b>243</b>
<b>Respirația și mentalul</b>	<b>245</b>
<b>RESPIRAȚIA CA FACTOR MODELATOR AL CORPULUI</b>	<b>247</b>
1. Acțiunea fizică directă prin respirație asupra corpului fizic	247
2. Îmbunătățirea proceselor fiziologice, vindecarea anumitor afecțiuni somatice prin corectarea respirației	248
3. Îmbunătățirea vieții psihice prin intermediul respirației	251
4. Potențarea și echilibrarea activității mentale	253
5. Acțiunea directă și rapidă asupra misteriosului "corp vital"	254
<b>DESCRIEREA METODEI DE RESPIRAȚIE COMPLETĂ</b>	<b>256</b>
<b>Etapa pregătitoare</b>	<b>256</b>
1. Respirația abdominală (diafragmatică)	256
2. Respirația toracică	257
3. Respirația claviculară	258
<b>Modul de realizare al respirației complete</b>	<b>259</b>
<b>ALTE MODALITĂȚI DE UTILIZARE A RESPIRAȚIEI COMPLETE ȘI ALTE TEHNICI RESPIRATORII:</b>	<b>260</b>
<b>Respirația de ventilație</b>	<b>260</b>
<b>Respirația anti-stres</b>	<b>261</b>
<b>RESPIRAȚIA ÎN TIMPUL FUZIUNILOR AMOROASE</b>	<b>263</b>
1. Respirația în timpul preludiului	264
2. Respirația în timpul ludiului	265
3. Respirația în timpul postludiului	266
<b>CAPITOLUL 9</b>	
<b>ÎNFRUMUȘETAREA CORPULUI PRIN ADOPTAREA UNEI ATITUDINI CORPORALE ADECVATE</b>	<b>267</b>
<i>De ce poziția corpului?</i>	267
<b>A. UN ELEMENT DE MAXIMĂ IMPORTANȚĂ - POZIȚIA BAZINULUI</b>	<b>268</b>
<b>B. POZIȚIA COLOANEI VERTEBRALE</b>	<b>270</b>
<b>Curbura frontală a coloanei</b>	<b>271</b>
<b>Curbura laterală</b>	<b>272</b>
<i>Câteva metode simple de verificare a corectitudinii poziției corporale urmărind:</i>	273

<i>De ce pozițiile "corecte" sunt pentru majoritatea oamenilor Incomode?</i>	274
<i>Să înțelegem limbaul propriului corp atunci când vrem să abordăm o poziție cât mai corectă</i>	275
<b>C. POZIȚIA PICIOARELOR</b>	276
<b>Mersul</b>	278
 <b>CAPITOLUL 10</b>	
<b>SĂ DEVENIM FRUMOASE PRIN ZBOR - DANSUL</b>	281
<b>DIN LUMEA MISTERIOASĂ A DANSULUI</b>	281
<b>EFECTE ALE DANSULUI ASUPRA FIZICULUI</b>	283
<b>TIPURI CONSTITUȚIONALE ȘI TIPURI DE DANS</b>	284
<b>TIPUL CONSTITUȚIONAL KAPHA</b>	284
<b>TIPUL CONSTITUȚIONAL PITTA</b>	285
<b>TIPUL CONSTITUȚIONAL VATA</b>	287
<i>Câteva sugestii pentru o transformare eficientă prin dans:</i>	287
 <b>CAPITOLUL 11</b>	
<b>PSIHOTERAPIE</b>	289
<b>DEFINIRE</b>	289
<b>PSIHOTERAPIA ȘI ÎNFRUMUSEȚAREA</b>	290
<b>MARELE NOSTRU PRIETEN - PSIHICUL</b>	291
<b>MOTIVAȚIA</b>	291
<i>Categoriile de motivații</i>	291
<i>Împietirea motivațiilor</i>	294
<i>Când un om începe să fie motivat?</i>	294
<i>Motivația este totdeauna conștientă?</i>	294
<i>Motivația poate deveni un stres dacă:</i>	295
<i>Cum se poate trezi o motivație?</i>	295
<i>Cum ne putem permanentiza starea în care suntem motivați să facem o acțiune benefică?</i>	296
<b>Procesul transformării</b>	296
<i>Necesitatea recentrării interioare</i>	299
<b>PUTEREA TRANSFORMATOARE</b>	300
<i>Tehnica de acoperire a golului afectiv</i>	300
<i>Simplitate</i>	302
<i>Simțul umorului</i>	303
<i>Simțul proporției</i>	305
<i>Simțul responsabilității</i>	305
<i>Modestia</i>	306
<i>Simțul unității</i>	306
<b>Tehnica de transformare a gândirii negative și a impregnărilor emoționale distructive</b>	308
<b>Tehnica deblocării psihice și mentale</b>	310

<b>CAPITOLUL 12</b>	
<b>MENTALUL - UN INSTRUMENT DE ÎNFRUMUȘETARE INFALIBIL</b>	<b>313</b>
<b>0. Preambul</b>	<b>313</b>
<b>1. CÂTEVA ELEMENTE DE BAZĂ PRIVITOARE LA STRUCTURA ȘI FUNCȚIILE MENTALULUI UMAN</b>	<b>315</b>
<b>Conștientul</b>	<b>315</b>
<b>Subconștientul</b>	<b>315</b>
<b>Sugestia</b>	<b>316</b>
<b>Autosugestia</b>	<b>316</b>
<b>2. ÎNFRUMUȘETAREA CORPULUI FIZIC CU AJUTORUL AUTOSUGESTIEI</b>	<b>317</b>
<b>3. ÎNȚEȚINEREA, ACCELERAREA ȘI DIRECȚIONAREA PROCESELOR DE ARMONIZARE ȘI ÎNFRUMUȘETARE PRIN .. IGIENA SUBCONȘTIENTULUI</b>	<b>319</b>
<b>4. PUTEREA VIZUALIZĂRII CREATOARE</b>	<b>323</b>
<b>5. FORȚA DE CONCENTRARE - UNITATE DE MĂSURĂ A EFICIENȚEI MENTALIZĂRII</b>	<b>324</b>
<b>Un experiment simplu care ne obiectivează capacitatea de concentrare</b>	<b>324</b>
<b>Descriere</b>	<b>324</b>
<i>Ghid de autoevaluare a capacității de concentrare</i>	<b>325</b>
<i>O modalitate de mărire a puterii de concentrare</i>	<b>326</b>
<i>Un mic secret</i>	<b>327</b>
<b>6. PSIHICUL - UN AJUTOR EXTRAORDINAR SAU UN INAMIC REDUTABIL AL PROCESULUI DE MENTALIZARE</b>	<b>327</b>
<b>7. ULTIMELE PRECIZĂRI</b>	<b>329</b>
<b>FERICIREA - CONDIȚIA NATURALĂ A FEMEII</b>	<b>330</b>
<b>ÎNVAȚĂ SĂ DEVII O FIERE OPTIMISTĂ</b>	<b>333</b>
<i>Modalități simple pentru a deveni optimiste</i>	<b>334</b>
<b>PUTEREA ZĂMBETULUI</b>	<b>336</b>
<b>ATITUDINEA LĂUNTRICĂ CREATOARE</b>	<b>338</b>
<b>TRĂIȚI BUCURIA</b>	<b>339</b>
<b>ÎNCREDEREA ÎN SINE ȘI FARMECUL PERSONAL</b>	<b>341</b>
<b>RAFINAMENTUL - Are un început dar nu are niciodată sfârșit</b>	<b>342</b>
<b>CAPITOLUL 13</b>	
<b>ACTUL AMOROS PLENAR - O METODĂ NATURALĂ, RAPIDĂ ȘI ... INGENIOASĂ DE ÎNFRUMUȘETARE A FEMEII</b>	<b>345</b>
<b>TRANSMUTAREA</b>	<b>348</b>

<b>SUBLIMAREA</b>	<b>349</b>
<b>TAINA ADORĂRII AMOROASE</b>	
<b>TRANSFIGURATOARE</b>	<b>350</b>
<b>A FI PLINĂ DE ÎNCĂNTARE ȘI PASIUNE</b>	<b>352</b>
<b>TIPURI DE ORGASM</b>	<b>353</b>
<b>Orgasmul superficial</b>	<b>354</b>
<b>Orgasmul profund</b>	<b>354</b>
<b>ALTE TIPURI DE ORGASM LA FEMEI</b>	<b>355</b>
<b>1. Orgasmul clitoridian</b>	<b>355</b>
<b>2. Orgasmul vaginal inferior</b>	<b>356</b>
<b>3. Orgasmul vaginal profund (normal)</b>	<b>356</b>
<b>4. Orgasmul de tip G</b>	<b>356</b>
<b>5. Orgasmul cervico-uterin</b>	<b>357</b>
<b>FEMEIA CA ÎNȚIATOARE ÎN PRACTICA AMORULUI</b>	
<b>TRANSFIGURATOR DIVIN</b>	<b>361</b>
<b>NATURA HRĂNITOARE</b>	<b>362</b>
<b>CONTROLUL ENERGIIILOR SEXUALE</b>	<b>366</b>
<b>DE CE ESTE BINE SĂ FACEM AMOR CU</b>	
<b>CONTINENȚĂ</b>	<b>367</b>
<i>UIMITOARELE EFECTE ALE AMORULUI CU</i>	
<i>CONTINENȚĂ, REMARCATĂ LA UN GRUP DE FEMEII</i>	
<i>CARE PRACTICAU YOGA, ÎN URMA TRANSMUTĂRII</i>	
<i>POTENȚIALULUI SEXUAL</i>	<b>372</b>
<b>PROBLEMELE FEMEII ȘI NU NUMAI ALE</b>	
<b>EI: CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE FRIGIDITATE</b>	<b>374</b>
<b>A FI ÎN CONSENS CU CORPUL</b>	
<b>TĂU - TRĂIEȘTE-ȚI TRUPULI</b>	<b>377</b>
<b>Transfigurarea corpului</b>	<b>377</b>
<b>Autoerotismul - o cale de cunoaștere!</b>	<b>378</b>
<b>Să știi ce vrei de la celălalt</b>	<b>379</b>
<i>Învățând împlinirea sexuală</i>	<b>379</b>
<b>EXERCII PRACTICE PENTRU FEMEII</b>	<b>380</b>
<i>Două metode de antrenament pentru obținerea controlului</i>	
<i>energiei sexuale.</i>	<b>380</b>
<b>Contractia planșeului pelvian</b>	<b>380</b>
<b>Urlnarea fracționată - unul din procedeele</b>	
<b>secrete de control a energiei sexuale</b>	<b>381</b>
<b>CUM SĂ FACEM DRAGOSTE?</b>	<b>383</b>
<b>PARTEA III - ARMONIZAREA CORPULUI</b>	<b>387</b>
<b>CAPITOLUL 14</b>	
<b>ARMONIZAREA SĂNILOR</b>	<b>389</b>
<b>CE SEMNIFICĂ SĂNII UNEI FEMEII ?</b>	<b>389</b>

<b>DEFICIENȚE FRECVENTE LA NIVELUL SÂNILOR</b>	<b>396</b>
<b>FITOTERAPIA PENTRU CORECTAREA</b>	
<b>DEFICIENȚELOR CE APAR LA NIVELUL</b>	
<b>PIEPTULUI ȘI AL SÂNILOR</b>	<b>399</b>
<b>DIETOTERAPIA PENTRU CORECTAREA</b>	
<b>DEFICIENȚELOR CE APAR LA NIVELUL</b>	
<b>PIEPTULUI ȘI AL SÂNILOR</b>	<b>404</b>
<b>AUTOMASAJUL PENTRU ÎNFRUMUȘETAREA</b>	
<b>ZONEI PIEPTULUI ȘI A SÂNILOR</b>	<b>413</b>
<b>HIDROTERAPIA PENTRU CORECTAREA</b>	
<b>DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PIEPTULUI ȘI</b>	
<b>AL SÂNILOR</b>	<b>419</b>
<b>EXERCITII POSTURALE ȘI DINAMICE</b>	
<b>RECOMANDATE PENTRU ÎNFRUMUȘETAREA</b>	
<b>ZONEI PIEPTULUI ȘI A SÂNILOR</b>	<b>425</b>
 <b>CAPITOLUL 15</b>	
<b>ARMONIZAREA TALIEI</b>	<b>427</b>
<b>SEMNIFICAȚIA TALIEI UNEI FEMEI</b>	<b>427</b>
<b>DEFICIENȚE FRECVENTE LA NIVELUL TALIEI</b>	<b>433</b>
<b>FITOTERAPIA PENTRU CORECTAREA</b>	
<b>DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI</b>	
<b>ȘI ABDOMENULUI</b>	<b>437</b>
<b>DIETOTERAPIA PENTRU CORECTAREA</b>	
<b>DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI</b>	<b>442</b>
<b>MASAJUL PENTRU CORECTAREA</b>	
<b>DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI ȘI</b>	
<b>ABDOMENULUI</b>	<b>449</b>
<b>HIDROTERAPIA PENTRU CORECTAREA</b>	
<b>DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI</b>	<b>455</b>
<b>EXERCITII POSTURALE ȘI DINAMICE</b>	
<b>RECOMANDATE PENTRU ÎNFRUMUȘETAREA</b>	
<b>ZONEI TALIEI ȘI A ABDOMENULUI</b>	<b>460</b>
 <b>CAPITOLUL 16</b>	
<b>ARMONIZAREA PICIOARELOR</b>	<b>463</b>
<b>CE SEMNIFICĂ PICIOARELE UNEI FEMEI ?</b>	<b>463</b>
<b>DEFICIENȚE FRECVENTE CARE APAR LA</b>	
<b>NIVELUL PICIOARELOR</b>	<b>470</b>
<b>FITOTERAPIA PENTRU CORECTAREA</b>	
<b>DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PICIOARELOR</b>	<b>474</b>
<b>DIETOTERAPIA PENTRU</b>	
<b>ÎNFRUMUȘETAREA PICIOARELOR</b>	<b>482</b>
<b>MASAJUL SI AUTO-MASAJUL PENTRU CORECTAREA</b>	
<b>DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PICIOARELOR</b>	<b>490</b>

---

<b>HIDROTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PICIOARELOR</b>	<b>493</b>
<b>EXERCITII POSTURALE ȘI DINAMICE RECOMANDATE PENTRU ÎNFRUMUȘETAREA PICIOARELOR</b>	<b>498</b>
<b>PARTEA IV - TIPURI CONSTITUȚIONALE</b>	<b>501</b>
<b>CAPITOLUL 17</b>	<b>503</b>
<b>FASCINANTUL JOC AL DECRIPTĂRII         INFLUENȚEI CELOR TREI DOSHA ASUPRA         CORPULUI FEMININ</b>	<b>503</b>
<b>GLOSAR EXPLICATIV</b>	<b>523</b>

## Colecția „GHID SPIRITUAL”

Învățăturile marelui yoghin  
**Ramakrishna**



### Învățăturile lui Sri Ramakrishna

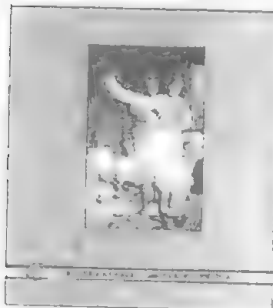
**Traducere și selecție:** Simona Trandafir, Iulia Bontas  
și Liviu Gheorghe

**Preț:** 90.000 lei.

**Format:** 17x20cm **Nr. pag.:** 256

Ramakrishna a fost unul dintre cei mai mari maeștri yoghini ai lumii. El a atins realizarea spirituală supremă, iar cuvintele sale impulsionează pe toți aspiranții sinceri. Indiferent de calea pe care o urmează, pentru a ajunge la Dumnezeu. Ramakrishna ne-a arătat prin experiența sa proprie că toate căile spirituale fundamentale se unesc în același Unic Adevăr Suprem. Ceea ce determină valoarea mesajului său este dovada incontestabilă oferită de întreaga sa viață că toate învățăturile marilor religii ale lumii sunt adevărate și conduc către desăvârșire.

Rămași în iubire  
chemați de Dumnezeu



### Rămași în iubire chemați de Dumnezeu

**Selecție și adaptare:** Simona Trandafir

**Traducere:** Virgil Popa

**Preț:** 100.000 lei

**Format:** 17x20cm **Nr. pag.:** 352

Această carte vorbește despre viața discipolilor lui Sri Ramakrishna, dar inima ei este însuși chipul maestrului.

„Tot ceea ce el atingea devenea slant” spune unul din oamenii care l-au cunoscut. Însă cea mai grandioasă transformare a fost

cea a vieților discipolilor săi, a tuturor celor care l-au cunoscut.

Citind despre felul în care s-au transformat atât de mulți oameni, ne apropiem și mai mult de înțelegerea mesajului spiritual al lui Ramakrishna care a dăruit în primul rând iubire



## Viața și miracolele unui sfânt



## Viața și miracolele unui sfânt - Padre Pio

**Adaptarea și selecția textelor:** Adriana Pleșca și

**Preț:** 80.000 lei

Veronica Godeanu

**Format:** 17x20cm **Nr. pag.:** 192

Viața lui Padre Pio este în mare parte inedită. Unul dintre fenomenele misterioase și deosebite care o caracterizează este apariția stigmatelor christice la vârsta de 23 de ani, în anul 1910. Mii de articole despre vindecările realizate de el, despre stigmate, despre mișcările pe care le simțeau oamenii în prezența sa, bilocațiile, citirea gândurilor, previziunile, viziunile celeste și toate înzeștrările charismatice pe care le avea erau descrise mereu cu mențiunea că acest om era „condamnat de Biserică”. În cele din urmă însă el a fost canonizat și a fost recunoscut astfel ca fiind un sfânt.

## Colecția „PARAPSIHOLOGIE INIȚIATICĂ”

Claudiu Trandafir    Iulia Bontas  
**INTELIGENȚĂ  
ȘI TRANSFORMARE**



## Inteligență și transformare

**Autori:** Claudiu Trandafir și Iulia Bontas

**Preț:** 100.000 lei

**Format:** 17x20cm **Nr. pag.:** 320

Aceasta carte ne învață cum să recurgem la modalități eficiente, focalizate, congruente care conduc la rezultate uimitoare. Dacă ar fi să prezentăm doar în câteva cuvinte la ce se referă această carte, am putea spune: la modalitățile de atingere a unor rezultate excepționale în toate domeniile vieții, precum și la căile de evoluție spirituală! Gândiți-vă la toate acestea! Nu este ceea ce vă interesează cu adevărat? Dacă doriți să vă transformați, dacă doriți să depășiți anumite probleme cu care vă confrunțați, să comunicați mai deschis cu ceilalți, să dezvoltați relații mai pline de iubire, să învățați mai rapid, să deveniți mai sănătos, să vă deschideți sufletul și mintea spre tot ceea ce este înălțător și sublim, această carte va constitui un ajutor prețios pentru dumneavoastră.

## Colecția „PARAPSIHOLOGIE INIȚIATICĂ”



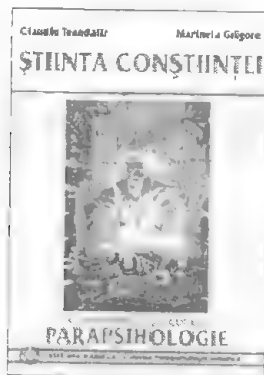
### Shambala - tărâmul divin care ne inspiră

**Autori:** Claudiu și Simona Trandafir

**Preț:** 70.000 lei

**Format:** 17x20cm **Nr. pag.:** 192

Se dezvăluie aici pentru prima dată în România anumite mistere despre Shambala, lumea divină invizibilă, numită în tradițiile vechi universale: "Pământul Sfânt", "Tărâmul preafericitelor", "Insula nemuritorilor" - prototip al tuturor tărâmurilor sfinte, centrul spiritual căruia toate îi sunt subordonate. Drumul care conduce către "Tărâmul pur" se contopește cu acela al descoperirii esenței profunde a ființei - lumea divină a Sinelui.



### Știința Conștiinței

**Autori:** Claudiu Trandafir, Marinela Grigore

**Preț:** 100.000 lei

**Format:** 17x20cm **Nr. pag.:** 352

Această lucrare își propune să facă o prezentare a celor mai moderne teorii științifice capabile să integreze și să explice fenomenele paranormale. Fenomenele parapsihologice sunt prezentate într-o manieră accesibilă și sunt adesea privite în paralel cu concepțiile inițiatice și mistice tradiționale referitoare la lumile subtile și la capacitățile extrasenzoriale.

Sunt expuse, de asemenea, o serie de metode de concentrare și meditație, încetinire a ritmurilor vitale (hibernare artificială), controlul respirației, expansiunea conștiinței dincolo de limitele spațio-temporale dedublare etc.

## Colecția „TERAPII NATURALE”



### Cartea Bărbatului

**Autori:** Liviu Ghorghhe, Tudor Ilie

**Preț:** 110.000 lei

**Format:** 17x20cm **Nr. pag.:** 384

Cartea prezintă elemente esențiale ce trebuie să fie cunoscute de fiecare bărbat:

- modalități pentru armonizarea energiilor specific masculine
- un nou mod de a trăi sexualitatea și masculinitatea
- amplificarea și controlul energiei sexuale

prin metode naturale

- înțelegerea naturii feminine
- metode de amplificare a voinței și altor calități masculine.



### Cartea femeii

**Autori:** Liviu Ghorghhe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu

**Preț:** 130.000 lei

**Format:** 17x20cm **Nr. pag.:** 576

Lucrarea, destinată femeilor, cuprinde metode naturale de înfrumusețare și amplificare a feminității. Cele 12 metode naturale descrise în acest volum pot să determine transformări spectaculoase în viața acelor femei care le vor folosi cu consecvență. Metodele descrise includ:

fitoterapie, dietoterapie, hidroterapie, yogaterapie, masaj, psihoterapie, arta amorului, sugestoterapie, tehnici de înfrumusețare etc.

## Colecția „TERAPII NATURALE”

VINDECARE ȘI PURIFICARE  
PRIN  
ALIMENTAȚIE ȘI POST



### Vindecare și purificare prin alimentație și post

**Autori:** Liviu Ghorghie, Tudor Ilie, Mihai Minoiu, Călin Ianța

**Preț:** 210.000 lei (Vol. 1+2)

**Format:** 17x20cm

Cele două volume ale lucrării „Vindecare și purificare prin alimentație și post” urmăresc să răspundă căutărilor acelor care doresc să își modifice în bine starea de sănătate utilizând una dintre cele mai accesibile și eficiente metode: alimentația naturală.

## Colecția „GHID SPIRITUAL”

Rumi



Iubirea a spus...

### Iubirea a spus...

**Autor:** Jalal al-Din Rumi

**Traducere și adaptare:** Simona Trandafir

**Preț:** 95.000 lei

**Format:** 17x20cm **Nr. pag.:** 288

Acest volum cuprinde selecții din poeziile lui Rumi. Sunt aici adunate gândurile care i-au înfrumusețat viziunile și aspirațiile, ca și exclamațiile de fericire sau suspinul extatic al iluminării.

“Am venit să strălucesc” a spus Rumi, iar când citești versurile lui uiți de limitările pe care le ai. Nu mai rămâne nici un singur strop al inimii tale care să nu vibreze de fericirea trezirii la realitatea celei mai profunde frumuseți, nu mai ești omul obișnuit al unui orizont mărginit, ci scântelirea vie a celui care își recunoaște înțelepciunea. Versurile sale sunt autobiografice în sensul în care, vorbind despre sufletul misticului, vorbesc despre viața sa.

## Secretele căii perfecțiunii



Revelațiile unui maestru Siddha Yoga

## Secretele căii perfecțiunii

**Traducerea și adaptarea:** Simona Trandafir, Iulia Bontas, Sebastian Teodor

**Preț:** 110.000 lei

**Format:** 17x20cm **Nr. pag.:** 320

Maha Siddha Yoga, o ramură a sistemului yoga aproape necunoscută în occident, revelată de un maestru care a atins realizarea spirituală pe această cale, constituie subiectul lucrării de față care poate fi un veritabil ghid inițiativ pentru cei care aspiră să atingă perfecțiunea prin yoga

## Talon de comandă

Numele..... Prenumele.....

Localitatea ..... Str. ....Nr.....

Bl. .... Sc. .... Ap. .... Județ / Sector. ....

**Doresc să-mi trimiteți prin poștă cu plata ramburs:**

Secretele căii perfecțiunii / nr.buc.....

Șoaptele inimii / nr.buc.....

Rămași în iubire chemați de Dumnezeu / nr.buc.....

Învățăturile marelui yoghin Sri Ramakrishna / nr.buc.....

Rumi - Iubirea a spus... / nr.buc.....

Vindecare și purificare prin alimentație și post (2 vol)/ nr.buc.....

Cartea femeii / nr.buc.....

Cartea bărbatului / nr.buc.....

Știința conștiinței / nr.buc.....

Shambala - tărâmul divin care ne inspiră / nr.buc.....

Samadhi - extazul mistic al yoghinilor / nr.buc.....

Intelligență și transformare / nr.buc.....

Padre Pio - Viața și miracolele unui sfânt / nr.buc.....

**Pentru comenzi mai mari de 10 exemplare se acordă o reducere de 10%.**

**Prețurile nu includ TVA (9%)**

Comenzile se pot trimite pe adresa Editura Kamala, OP 2, CP 25, Brașov,  
prin e-mail la [editurakamala@zappmobile.ro](mailto:editurakamala@zappmobile.ro) sau la tel. 0788.477.245

Femeia fascinant seducătoare, Sora devotată și plină  
de iubire, Mama născătoare, Inițiatoarea în arta iubirii,  
Zeița care oferă divine daruri celor care merită,  
Forța feminină transformatoare - SHAKTI, sunt  
câteva dintre aspectele fascinante ale Eternului Feminin,  
care se găsesc la modul potențial în tine. Descoperă-le!

Lucrarea descrie pe larg  
modalitățile practice naturale  
de înfrumusețare a corpului  
și amplificare a  
feminității print:  
**DIETOTERAPIE**  
**FITOTERAPIE**  
**MASAJ**  
**HIDROTHERAPIE**  
**YOGATERAPIE**  
**SUGESTOTERAPIE**  
**PSIHOTERAPIE**  
și alte metode terapeutice  
de o extraordinară eficiență.

I.S.B.N. 973-85041-1-2



EDITURA KAMALA - Cole

ISBN 973-85041-1-2



9789738504103